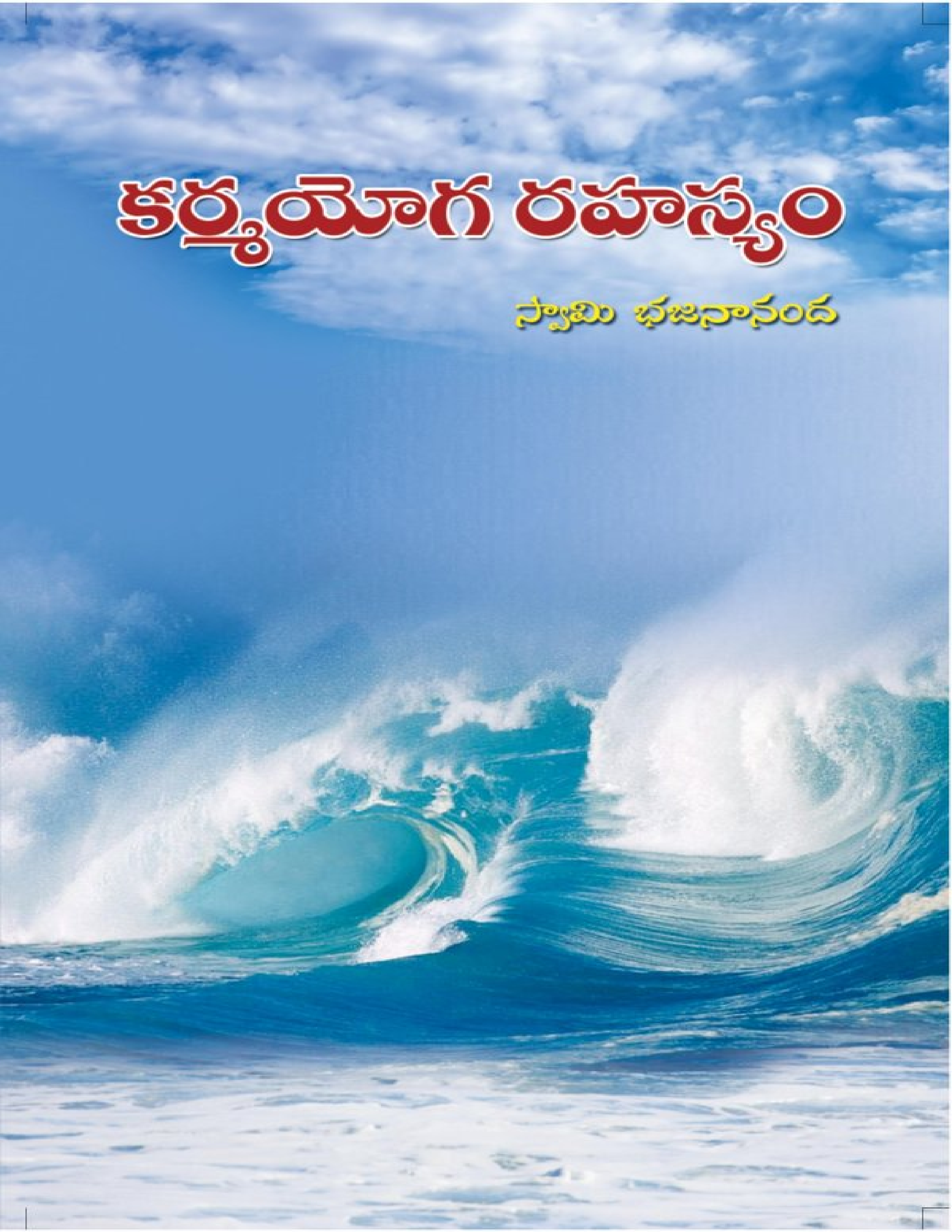

కర్మయోగ రహస్యం
స్వామి భజనానంద

# కర్మయోగ రహస్యం

ఆంగ్లమూలం: **స్వామి భజనానంద**
అనుసృజన: **స్వామి జ్ఞానదానంద**



**రామకృష్ణ మఠం**
దోమలగూడ హైదరాబాదు – 500 029

**Published by:**

Adhyaksha

Ramakrishna Math

Domalguda, Hyderabad – 29

rkmath.org

**e-Book**

249v1.1.0

Date: 2 January, 2019

ISBN: 9789388512268

Created by: Sriranga Digital Software Technologies Private Limited

srirangadigital.com

# మనవి



కర్మయోగాన్ని స్వామి వివేకానంద జాతీయ లక్ష్యంగా పరిగణించారు. అయన బోధించిన కర్మ యోగానికి ఆధారమైనవి ఆయన తొమ్మిది ప్రసంగాలు. వీటిని అధ్యయనం చేసేవారికి ఒక నిజం అవగత మవుతుంది –సామాన్యంగా మనం దేన్ని కర్మయోగం అని భావిస్తామో, అది కర్మయోగం ముమ్మాటికి కాదు.

మనం వాంఛించింది చేసివేసి దాన్ని కర్మ యోగం అని పేర్కోడంతో అది కర్మయోగం కాబోదు.తక్కిన యోగాలలా కర్మయోగానికీ కొన్ని అభ్యాసాలు కావాలి. ఆ అభ్యాసాల ద్వారా మనోపరిశ్కృత సంతరించుకోవాలి. ఆ అభ్యాసాలు ఏవేవి, ఏది కర్మయోగం అని తెలుసు కోవడానికి చేసిన చిన్ని ప్రయత్నమే ఈ పుస్తకం.

శ్రీరామకృష్ణ మఠ వరిష్ఠ సాధువులలో ఒకరు, సహాయ కార్యదర్శులలో ఒకరు అయిన స్వామి భజనానంద గారి ఆంగ్ల సంపాదకీయాలకు అనుసృజన ఈ పుస్తకం.

స్వామి భజనానందగారు అద్వైతాశ్రమ ఆంగ్ల పత్రిక ప్రబుద్ధ భారత సంపాదకులుగా 1979 నుండి 1986 వరకు వ్యవహరించారు. ఆ సమయంలో అయన రచించిన work as Spiritual Discipline I–II (Dec'79, Jan, Feb'80), Meditation and Work I, II (June, July 1984), Meditation and Sacifice IV, (July–Sep'84) సంపాదకీయాల ఆధారంగా ఈ 'కర్మయోగ' రహస్యం పుస్తకం రూపొందించాం.

ఈ చిన్న పుస్తకం, పారమార్థిక పథంలో పురోగమింప ఉత్సాహమూ, ఆసక్తీ ఉన్న

తెలుగు పాఠకులకు ఎంతో దోహదం చేస్తుందనడంలో ఎలాటి సందేహమూ లేదని నమ్ముతున్నాం.

స్వామి వివేకానంద 151వ జయంతి
03-03-2013

– ప్రకాశకులు

# ఉపోద్ఘాతం



## నిర్విరామమైన పని

గ్రీకు పురాణంలో ఆసక్తికరమైన గాథ ఒకటి ఉంది. ఏలసు కుమారుడైన సిసిపస్, కొరింథ్ దేశం రాజు. అతడు కుట్రలు కుతంత్రాలు పన్నడంలో ఆరితేరిన వాడు. అనేక సార్లు దేవతలను సైతం మోసపుచ్చాడు. మృత్యుదేవతను సైతం ఒకసారి సంకెళ్ళతో బంధించాడు. అతగాడి పోరు భరించలేక దేవతలు అతణ్ణి హేట్స్ అనే నరకంలోకి త్రోసివేసారు. అక్కడ అతడికి ఒక విచిత్రమైన శిక్ష విధించబడింది. ఒక పెద్ద బండరాయిని అతడు ఒక కొండ శిఖరాగ్రానికి దొర్లించుకొంటూ తీసుకుపోవాలి. కాని శిఖరాగ్రాన్ని చేరుకోబోతూండగా ఆ బండరాయి ఎలాగో జారి దొర్లి మళ్ళీ క్రిందకి వచ్చేసేది. అతడు క్రిందకి దిగి వచ్చి తిరిగి ఆ బండరాయిని పైకి దొర్లించుకుంటూ వెళ్ళాలి. తిరిగి అది క్రిందకి దొర్లుకుంటూ వచ్చేసేది. ఇలా ఎడతెగకుండా ఈ కార్యం జరుగుతూ వచ్చేది. ఈనాటికీ అతడు ఆ బండరాయిని దొర్లిస్తూన్న పనిలో నిమగ్నుడై ఉన్నాడని ఐతిహ్యం.

కొన్ని సందర్భాలలో మన పనికూడ విశ్రాంతి విరామం లేక, నిష్ప్రయోజనంగా అనిపించడం కద్దు! నిర్విరామంగా మనం పనిచేస్తాం. కాని ఫలానా దాన్ని సాధించినట్లు, ఫలానా గమ్యం చేరినట్లు మనకు తెలియదు. సుస్థిర ప్రశాంతత, నిరంతర పరిరక్షణ, తరగని సంతోషం – వీటిని పొందాలని హృదయం తపిస్తుంది. వీటిని పొందడానికి కఠోరంగా ప్రయత్నిస్తాం. కాని అవిమాత్రం ఎందుకో మనకు దూరంగానే ఉంటున్నవి.

# నేటి పరిస్థితి

సాధారణంగా మనం చేసే పనులు యాంత్రికంగా, ఎలాంటి నూతనత్వం లేకుండానే ఉంటున్నాయి. ఈ యాంత్రికత్వం నుండి విడివడడానికి మనం సరిక్రొత్త దారులను, వినోదాలను వెదుకుతున్నాం.

కాని, మన వినోదాలు, సుఖాన్వేషణలు ఈవిశ్రాంతినో, ప్రశాంతతనో ఇస్తున్నాయా? నిజానికి ఇవ్వడం లేదనే చెప్పాలి. మనం చేసే పనే మనకు సుఖాన్నీ, విశ్రాంతినీ, ప్రశాంతతను ఇచ్చి ఉండవలసి ఉంది. కాని జరిగేదేమో తద్విరుద్ధం. సుఖానికీ విశ్రాంతికీ ప్రశాంతతకూ మారుగా కొన్ని సందర్భాలలో మన పనులు ఒక శూన్య అనుభూతిని, పట్టులేని పరిస్థితినే మనలో కల్పిస్తున్నాయి.

నేడు ఇలాటి పరిస్థితే సర్వసాధారణంగా నెలకొని ఉంది. ఎందుచేత? ఎందుకంటే మనిషి అవసరాలు మితిమీరిపోయాయి కనుక. ఒకప్పుడు కూడు గుడ్డవంటి అత్యావశ్యకాలకంటే ఏవో అతిస్వల్పమైనవే అవసరపడేవి. నేడు అత్యావశ్యకాలకంటే ఇతర అవసరాలు పెచ్చు పెరిగిపోయాయి. శారీరక అవసరాల కంటే మానసిక అవసరాలు పెరిగి పోతున్నాయి. అవసరాలు పెరిగే నిష్పత్తి మేరకు మన పనులూ, వాటిని మనం చేసే తీరు తెన్నులూ ఉండడం లేదు. క్లుప్తంగా చెప్పాలంటే మనం చేసే పనులు మన మానసిక అవసరాలను ఈడేర్చేవిగా లేవు.

ఒక కార్ఖానాలో పనిచేసే వ్యక్తి మేకులు కొట్టడం, ఊడదియ్యడంతోటే కాలాన్ని గడిపివేస్తున్నాడు. ఈ పని అతడికి డబ్బు ఆర్జించి పెడుతుంది. కాని విశ్రాంతినో, ప్రశాంతతనో ఇవ్వడం లేదు. ఎందుకంటే డబ్బు సంపాదించే ఒక మార్గంగా మాత్రమే అతడు అ పనిని చేస్తున్నాడు. ఆ పని అతడిది కాదు; అతనికి జీతమిచ్చే యజమానిది. ఇలా తనకు చెందని ఫలానా దాన్ని ఒకడు చేస్తున్నప్పుడు, అతడు పనినుండి మాత్రమే కాకుండా తననుండి కూడా

వైదొలగుతున్నాడు. ఈ స్థితిని self–alienation అని మనస్తత్వవేత్తలు పేర్కొంటున్నారు.

తాను చేసే పనిని ఇలా తనకు చెందనిదిగా చూడలేని ఒకడు పనినుండి విముక్తి పొంద తహతహ లాడతాడు. ఎలాగో పనిని పూర్తిచేసి, విశ్రాంతి తీసుకొని తనకు నచ్చిన ఒకదాన్ని చేయగోరతాడు. ఏ ఫలానా దాన్ని(ఫలాన పనిని) చేస్తే తనను అభివ్యక్తీకరింప సాధ్యమౌతుందో, తనలోని సృజనాత్మక ప్రేరణకు (creative urge) రూపమివ్వవచ్చో, ఆ ఫలానా దాన్ని చేయ ఆశిస్తాడు. పని కారణంగా తననుండి విడివడిన ఆతడు దీనిమూలంగా తను సమైక్యమవాలని భావిస్తాడు.

నిజమైన విజ్ఞాని, చిత్రకారుడు, గాయకుడు, నటుడు వంటి వారి సంగతి వేరు. వారి పని జీవనం గడిపే ఒక మార్గం మాత్రమే కాదు. వారు చేసే పని వారిని అభివ్యక్తీకరించడానికి అవకాశంగాను ఉంటుంది. కనుక నిజమైన కళాకారునికి ప్రత్యేకంగా విశ్రాంతి, వినోదం వంటివి అంతగా అక్కరలేదు. ఆ పనే వారికి కావలసిన విశ్రాంతిని, తృప్తిని చేకూరుస్తుంది.

# కర్మయోగం

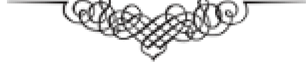
అలా అయితే సర్వసామాన్యమైన పనులు చేసే వారు ఆ పనులు నుండి సుఖసంతోషాలను, విశ్రాంతిని, ప్రశాంతతను పొందలేరా?

పొందవచ్చు, తప్పక పొందగలగాలి. అప్పుడే జీవితానికి పనులకు ఒక సార్థకత ఉంటుంది.

అలా మన దైనందిన కార్యాల నుండి సంతోషం పొందడం ఎలా? అందుకు మార్గాన్ని చూపించేదే కర్మయోగం. సామాన్యంగా మనం చేస్తున్న పనులు కర్మలని పేర్కోబడుచున్నవి. కర్మను ఒక యోగంగా అనుష్ఠిస్తున్నప్పుడు అది సంతోషకరంగా మారుతుంది.

గీతవంటి మన గ్రంథాలు కర్మయోగం గురించి వివరంగా తెలుపుతున్నాయి. స్వామి వివేకానంద కర్మయోగం, కాలానికి అనుగుణమైన మార్గం అని ప్రకటించి ఈ మధ్య కాలంలో దాన్ని ఎంతో శ్లాఘించారు. కర్మయోగం గురించి ఆయన వివరణాత్మంగా చేసిన 9 ప్రసంగాలు మనకు లభించి ఉన్నాయి. కర్మయోగం అనుష్ఠించడానికి పద్ధతులు, వాటికైన నియమాలు, కర్మయోగ లక్ష్యం మొదలైన కర్మయోగ అంశాల నన్నిటిని దాన్లో విశ్లేషించి ఉన్నారు స్వామీజీ. శాస్త్రాల నేపథ్యంలో కర్మ యోగాన్ని స్పష్టంగా అవగతం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించడమే ఈ పుస్తక ఉద్దేశం.

# మూలతత్త్వం



## నాలుగు యోగాలు

హిందూమతం జీవిత లక్ష్యంగా పేర్కొనేది ఒక్కటే –అది భగవత్సాక్షాత్కారం. కాని మానవుల మనస్సులు విభిన్నాలు; ఒకడి చింతనాసరళి మరొకడి చింతనా సరళిలా ఉండదు. యావన్మందికీ ఒకే మార్గం చూపడం ధర్మం కాదు; అది గందరగోళానికి దారి తీస్తుంది. అందుకే హిందూమతం అనేక మార్గాలు చూపిస్తూన్నది.

లక్ష్యాలు, జీవిత విధానం, అనుష్ఠానం మొదలైన వాటిలో మనిషికీ మనిషికీ తేడా ఉంటుంది. అతడి పురోగతికైన ఏ మార్గమైనా ఈ మూలసత్యాన్ని జ్ఞప్తిలో ఉంచుకొన్నదై ఉండాలి. తన మనస్తత్వానికి అనుగుణం కాని ఒక మార్గాన్ని ఎంపిక చేసుకొన్న వ్యక్తి జీవితంలో విజయం సాధించడం కష్టం. దీన్ని గురించి చింతన చేసిన స్వామి వివేకానంద అందుకు తగినట్లు మార్గాలను వర్గీకరించారు.

సామాన్యంగా మనుష్యులను నాలుగు విస్తృత కోవల క్రింద విభజింపవచ్చు. కొందరు బహిర్ముఖులు, కొందరు అంతర్ముఖులు, కొందరు ఉద్వేగపూరితులు, కొందరు వివేచనాపరులు. ఈ నాలుగు వర్గాల వారిని పరిగణనలో తీసుకొని స్వామీజీ చూపించిన నాలుగు మార్గాలే కర్మయోగం, రాజయోగం, భక్తియోగం, జ్ఞానయోగం.

'అనేక మార్గాల ద్వారా ఒక గమ్యాన్ని చేరగలమనేది వేదాంతమతంలోని మహోదాత్తాశయం; కర్మ, భక్తి, యోగం[1], జ్ఞానం అని వీటిని నేను స్థూలంగా నాలుగని

నిర్దేశించాను. ఐనా ఈ మార్గాలు ఒకదానితో ఒకటి చేరువకానంత వేరైనవి కావని గుర్తుంచుకోండి. ఒక యోగం మరో యోగంలో కలిసిపోతుంది. కాని ఎందులో ఏది ప్రధానమై ఉందో దానికి ఆ పేరు పెడతారు.'

ఈ నాలుగు యోగాలలో కర్మయోగాన్ని కాలాను గుణమైన మార్గంగా రూపొందించారు స్వామీజీ. అందుకు హేతువులను పరికిద్దాం.

# 1. పని అనివార్యమైనది

త్రోవలు విభిన్నంగా ఉండవచ్చు. పయనించే రీతులు వేర్వేరు కావచ్చు. కాని ఎవరివల్లా పని చేయ్యకుండా ఉండడం సాధ్యంకాదు. ప్రతి ఒక్కరూ పనిచేసే తీరాలి. అలాటి అనివార్యమైన ఒక దానిని మనకు ఉప యుక్తంగా మలచుకోవడం శ్రేయోదాయకమే కదా! కనుక చేస్తూన్న పనులనే ఒక యోగంగా మార్చి మనలను ఉన్నత జీవితానికి కొనిపోయే కర్మయోగం మనకు అతిసహజమైన మార్గం అవుతోంది.

## 2. జీవితానికి సౌభాగ్యం చేకూర్చేది

పని చేసి డబ్బు సముపార్జిస్తేనే బ్రతకగలం. కాని ధనం సంపాదించడంలో మాత్రమే మనిషి తృప్తిచెంది ఆగిపోడు. కూడు గుడ్డ మాత్రమే కాక కొన్ని లోతైన విషయాలూ అతడికి అవసరమై ఉన్నాయి. సత్యం గ్రహించాలి, మంచిని అన్వేషించాలి, సౌందర్యాన్ని ఆరాధించాలనే ఆసక్తి జన్మతః అతడిలో ఉంది. సత్యాన్ని గ్రహించేది బుద్ధి, మంచిని అన్వేషించేది ప్రేమ, సౌందర్యాన్ని ఆరాధించేది కళ. బుద్ధిని ఉపయోగించాలనీ, ప్రేమను పంచుకోవాలనీ, కళను అభివ్యక్తం చేయాలనీ మనలో ప్రతి ఒక్కరం తహతహలాడతాం. అలా అభివ్యక్తం చేయాలనే మనలో ప్రతి ఒక్కరం తహతహ లాడతాం. అలా అభివ్యక్తం చేయడానికి అనువుగా పని కుదిరినప్పుడు, ఆ పని సంతోషదాయకం అవుతుంది, అర్థవంతమౌతుంది. తన అనుభూతులను అభివ్యక్తం చేయడానికి, అంటే తనను అభివ్యక్తం చేసుకోవడానికి అనుకూలంగా ఒక పని కుదిరినప్పుడు ఆ పని విశ్రాంతినిస్తుంది, ప్రశాంతతను ఒసగుతుంది.

ఇలా తనను అభివ్యక్తం చేసుకోవడం ద్వారా, అందుకు తగిన పనులలో నిమగ్నమవడం వల్ల మనిషి నిజానికి తనను, తన నానావిధ పరిమాణాలను అవగతం చేసుకోగలడు. ఇందు నిమిత్తం ఒక అవకాశాన్ని కల్పిస్తుంది కర్మయోగం.

# 3. కాలానికి అనుగుణమైనది

నేటి జీవిత వేగం గురించి చెప్పి మనం తెలుసు కోవలసింది లేదు. ఆ వేగం నుండి విడివడి దేన్నీ చేయవలసింది లేకుండా, ఆ వేగంతో బాటే సాధించదగ్గ ఒక మార్గం కాలానికి అనుగుణంగా ఉండడంలో ఆశ్చర్యం లేదు.

# కర్మయోగం కఠినమైనది

అనివార్యమైనది, కాలానికి అనుగుణమైనది అని మనం చెప్పినందున కర్మయోగం ఏదో సులభ సాధ్యమైనదని భావించరాదు. 'కర్మయోగం, కలియుగంలో ఎంతో కఠినమైన మార్గం' అన్న శ్రీరామకృష్ణుల వాక్కులు జ్ఞప్తిలో ఉంచుకోవడం అత్యావశ్యకం.

పైపైకి కర్మయోగం ఎంతో సులభమైనదిగా కనిపిస్తుంది. కాని అలా కాదు. కర్మయోగ మార్గాన్ని, దాని ఆచరణను పరికించినప్పుడే దాని నిజమైన లోతులు మనకు తెలియవస్తాయి.

# మౌలిక సత్యాలు

కర్మయోగం ఒక ఆధ్యాత్మిక సాధన. యావత్తు ప్రపంచానికి అనువర్తిస్తూ, మార్పుకు లోనుగాని కొన్ని సత్యాలను ఆధారభూతంగా కలిగి ఉన్నది. వాటిలో ప్రధానమైన కొన్నిటిని తెలుసుకుందాం.

# 1. ప్రకృతే పని చేస్తుంది

మన ఇచ్ఛమేరకే అన్ని పనులను చేస్తూన్నట్లు సాధారణంగా మనం భావించడం కద్దు. కాని అది నిజం కాదు. జీవితంలో స్వతస్సిద్ధంగా జరిగిపోయే ఒక భాగమే పని. 'ఎవ్వరూ పనిచేయకుండా ఒక్క క్షణం కూడ ఉండలేరు. సర్వులూ ప్రకృతి జనిత గుణాలచే బద్ధులై, ఇష్టం ఉన్నా లేకున్నా కర్మ లొనరుస్తున్నారు' అంటున్నది గీత (3.5)

ప్రపంచం యావత్తు ఒక విధమైన చలన స్థితిలో ఉంది. దేహంలోని జీవకణాలు (cells) నిరంతరంగా తమకంటూ కేటాయించిన పనిని చేస్తూవున్నట్లు ప్రతి ప్రాణి తనకంటూ కేటాయింపబడిన పనులు చేస్తున్నది. ప్రపంచమనే ఈ మహా ప్రహేళికలో (puzzle) ప్రతి ప్రాణీ ఏదో ఒక ప్రత్యేక వంతును నెరవేరుస్తున్నట్లుగా ఉంది. ఇక్కడ మనం ఇచ్ఛగించి కొన్ని పనులను చెయ్య సాధ్యం కాదు. ఏదో ఒక ఆదేశం మేరకు యావన్మందీ పని చేస్తూన్నట్లు ఉంది. దీనికి అర్థం ఏమిటి? మనకంటూ ఏదీ లేదు. ఒక మహాచక్రభ్రమణంలో మనం మన పనిని నిర్వర్తిస్తున్నామనే కదా!

అలా అయితే దాన్ని మన మెందుకు గ్రహించడం లేదు? అందుకు మన కోర్కెలు, అహంకారాలే కారణం. కోర్కెలకు దాసులమై కొన్ని సందర్భాలలో మనకంటూ కేటాయింపబడిన పాత్రను విడిచిపెట్టి, మరోదానికై ప్రాకులాడడం, మరొకటి చేయడానికి ఉద్యుక్తుల మౌతున్నాం. ఇది ప్రకృతి ప్రణాళికలో ఆటంకం కలిగిస్తుంది. దాన్ని సవరింపవలసిన నిర్బంధానికి లోనవుతుంది ప్రకృతి. మనలను మన దారికి మళ్ళింప ప్రకృతి కొన్ని సందర్భాలలో గట్టి దెబ్బలను కూడ మనకు వడ్డించవలసి ఉంటుంది. దీనినే మనం పరీక్షా సమయాలు, క్లేశాలు అని పేర్కొంటాం. ప్రకృతి యొక్క మహా ప్రణాళికలో తన వంతు ఏమిటో గ్రహించి పని తలపెట్టేవాడు ఈ పరీక్షా సమయాలను, క్లేశాలను అతిక్రమించినవాడై ఉంటాడు.

"ప్రకృతి ఆధారంగా ఉన్న వాటిలో ఒక భాగమైన ఈ కర్మ ఎప్పుడూ సాగుతూనే ఉంటుంది" అంటున్నారు. స్వామి వివేకానంద. ప్రకృతి ఎలా పనిచేస్తూన్నదో గ్రహించి మనలను దానికి తగినట్లు ఒక పరికరంగా మార్చుకోవడమే మనం చేయాల్సింది.

దీన్ని ఒకింత అర్థం చేసుకొందాం.

పరీక్ష రాసే విద్యార్థి ఏం చేస్తాడు? కలాన్ని పుచ్చు కోవడంతో అతడి పని తీరిపోతుంది. నిజానికి ఆ కలాన్ని కదలిస్తూన్న దెవరు? అతడి అచేతన మనస్సు (unconscious mind). అతడు మునుపు చదివింది యావత్తు దాన్లో ఉంది. దాన్ని విచారణచేసి అడిగిన ప్రశ్నలకు జవాబులు దాన్లో నుంచి ఎంపికచేసి కలాన్ని కదలించేది అచేతన మనస్సు. నిజానికి ఇవన్నీ ఎలా జరుగుతున్నాయో ఆ విద్యార్థికి బహుశ తెలిసివుండదు.

మన పనులలో అత్యధికం ఇట్లే జరుగు తున్నాయిప్రకృతి చేస్తున్నది, మనం చేస్తూన్నామని భావిస్తాం. ప్రకృతి యొక్క ఈ పని విధానాన్ని అర్థం చేసుకొని, దాన్లో విశ్వాసం కలిగి, మనలను దాని చేతుల్లోకి అప్పగించుకోవడమే మనం చెయ్యవలసింది. దీన్ని కర్మయోగం బోధిస్తుంది.

# 2. మహాయజ్ఞం జరుగుతూన్నది

కాస్త ప్రశాంతంగా నిలబడి ఈ ప్రపంచాన్ని ఒక్కసారి చూడగల ఎవరికైనా ఈ ప్రపంచ కదలిక ఒక మహా యజ్ఞంగా జరుగుతూన్నట్లు తెలియవస్తుంది.

పుట్టినవన్నీ గిడుతున్నాయి; పుష్పించినవన్నీ వాడి పోతున్నాయి. లేస్తూన్నవన్నీ పడిపోతున్నాయి; కానవచ్చేవన్నీ కనుమరుగైపోతున్నాయి. మరణించేవి నూతనంగా పుట్టేవాటికి కారణమౌతున్నాయి. వాడి పోతున్నవి కొత్తవి పుష్పింప కారణం అవుతున్నాయి. పడిపోతున్నవి కొత్తవి ఎదగడానికి కారణమౌతున్నాయి. కనుమరుగవుతూన్నవి కొత్తవి కానరావడానికి కారణం అవుతున్నాయి. ఈ చక్రభ్రమణం దేనిని సూచిస్తున్నది? ఇక్కడ ఒక మహాయజ్ఞం జరుగుతున్నదనే కదా!

మనకు ఇవ్వబడుతున్న లేక మనం ప్రపంచం నుండి పుచ్చుకొంటున్నవన్నీ మళ్ళీ తిరిగి ఇవ్వడానికి అనే ఈ యజ్ఞవిధిని అర్థం చేసుకొని జీవింప ప్రయత్నిస్తే జీవితం ఆనందప్రదం అవుతుంది.

మనం ఈ ప్రపంచంలో ఒక భాగం. ఇక్కడ మనం జీవించగోరితే మనం ఇక్కడ నుండి పుచ్చుకొన్న వాటిని తిరిగి ఇచ్చేతీరాలి. ఆహారం, నీరు, ప్రాణ వాయువు మొదలైన వాటిని పరిగ్రహిస్తాం; బొగ్గుపులుసు వాయువు, వ్యర్థపదార్థాలను తిరిగి ఇచ్చివేస్తున్నాం. తెలివిని పొందుతున్నాం, దాన్ని సరైన ప్రక్రియలో ఉపయోగించడం ద్వారా తిరిగి ఇచ్చివేస్తున్నాం. ప్రతి స్థితిలోను ఈ రీతిలో కొన్నిటిని పొందుతున్నాం, కొన్నిటిని తిరిగి ఇచ్చివేస్తూన్నాం. జనసామన్యంలో ప్రతి ఒక్కరూ ఈ నియమాన్ని పాటించి తీరాలి. ఇందుకు కర్మయోగం ఒక ఉత్కృష్ట మార్గమై ఉంది.

# 3.వైదొలగి పలాయనం చేయ పనిలేదు

కర్మయోగం మనలను ప్రపంచం నుండి వైదొలగి పారిపోమని చెప్పడం లేదు. ప్రపంచం, అది ఇచ్చే సుఖాలనుండి వైదొలగి జీవించడం ఎల్లరకూ సాధ్యమయ్యే విషయం కాదు. కర్మయోగం ఆ మార్గం చూపడమూ లేదు. అందుకు బదులుగా జీవితాన్ని యథాతథంగా స్వీకరిస్తూ ఉన్నత స్థితులను పొంద డానికైన మార్గం చూపుతుంది. అందుచేతనే కర్మయోగం కాలానికి యుక్తమైన మార్గమని స్వామీజీ వక్కాణిస్తున్నారు.

'చక్రం లోపల చక్రంగా ఉన్న ఈ జగద్యంత్రం భయం కరమైనది. అందులో చెయ్యిపెట్టి ఇరుక్కుంటే మనం వినాశనానికి గురి అవుతాం. ఫలానా కర్తవ్యాన్ని పూర్తిచేస్తే ఇక మనకు విశ్రాంతే అని మనమంతా భావిస్తాం. కాని ఆ పనిలో ఒక లేశం పూర్తికాక ముందే, మరొక పని కాచుకొని ఉంటుంది. చిక్కైన ఈ జగన్మహాయంత్రం మనలను ఈడ్చుకొనిపోతుంది. దీనినుండి బయటపడడానికి రెండే మార్గాలున్నాయి. మన కోర్కెలన్నీ విడిచి, తటస్థులమై జగద్యంత్రం జోలికి పోకుండా దాని దారిని దాన్ని సాగనివ్వడం ఒక మార్గం. ఇది చెప్పడానికి చాల సులభమే కాని ఆచరణలో పెట్టడానికి దాదాపు అసాధ్యమే. అలా చేయగలవాడు కోటిలో ఒక్కడైనా ఉంటాడో లేదో నాకు తెలియదు. సంసారంలో దూకి కర్మరహస్యాన్ని గ్రహించడం రెండవ మార్గం. ఇదే కర్మయోగ మార్గం. జగద్యంత్ర చక్రాలనుండి తొలగిపోవద్దు, దాన్లోనే తిరుగుతూ రహస్యాన్ని తెలుసుకోండి. సంసారంలో ఉంటూనే సరైన కర్మను ఆచరిస్తే అందుండి తరింపవచ్చును. ఆ యంత్రం ద్వారానే బయటికి పోయే దారి ఉంటుంది.'

# తొలిమెట్లు



## యోగాల క్రమం

ఊరికే దేవాలయానికి వెళ్ళడం వల్లనో, మత చిహ్నాలు ధరించడం చేతనో ఎవరూ భక్తియోగి కాలేడు. భక్తియోగంలో కొన్ని అంచెలు ఉన్నాయి. శ్రవణం (భగవంతుని కీర్తిని వినడం), కీర్తనం (భగవంతుని మహత్త్వాన్ని పాడడం), స్మరణం (భగవంతుని స్మరించడం), పాదసేవనం (సేవించడం), అర్చనం (అర్చించడం), వందనం (ఆరాధించడం), దాస్యం (సేవలు చేయడం), సఖ్యం (ఆయనపట్ల ప్రేమ వహించడం), ఆత్మనివేదనం (భగవంతుని పాదార విందాలకు తనను సమర్పించుకోవడం) అంటూ భగవంతుని పొంద భక్తియోగం తొమ్మిది అంచెలను సూచిస్తున్నది.

అదేలా 'బ్రహ్మసత్యం', 'జగన్మిథ్య' అంటూ కేవలం మాటల్లో వల్లించడం వల్లనో, కొన్ని శాస్త్రాలను చదవడం చేతనో ఎవరూ జ్ఞానయోగి కాజాలాడు. అతడికి కొన్ని దశలు ఉన్నాయి. అతడు కొన్ని నియమాలను పాటించి తీరాలి. శ్రవణం (ఆత్మను గురించి ఆలకించడం), మననం (ఆత్మను గురించి చింతన చేయడం), నిదిధ్యాసం (ఆత్మను ధ్యానించడం) అని మూడు అంచెలను జ్ఞానయోగం సూచిస్తుంది.

రాజయోగం విషయం తీసుకొంటే దాన్లో యమ (బాహ్యవిధులు), నియ (అంతర్విధులు), ఆసన (ఆసనాలు), ప్రాణాయా (ప్రాణాన్ని నియంత్రించడం), ప్రత్యాహార (మనస్సును ఇంద్రియాల నుండి విడవడ చేయడం), ధార (మనస్సును కేంద్రీకరించడం), ధ్యాన సమాధులని ఎనిమిది అంచెలు చూస్తున్నాం.

# కర్మయోగం

ఇప్పుడు కర్మయోగానికి వద్దాం. నాలుగు యోగాలలో ఎంతో అపార్థం చేసుకోబడ్డదీ, పొరపాటుగా ఉపయోగించబడ్డదీ ఈ కర్మయోగమే. ఒక పనిని నిర్వర్తించి దానికి కర్మయోగం అని పేరుపెట్టడం వల్ల అది కర్మయోగం కాజాలదు. ఎద్దులా అలుపులేకుండా పనిచేయడమో, కోరుకున్న రీతిలో పనిచేయడమో కర్మయోగం అనిపించుకోదు. సామాన్యంగా మనం చేసే పనులు ఏదో కలలో జరిగినట్లు అర్ధచేతన స్థితిలో జరుగుతున్నాయి. ఎలాంటి ఉద్దేశం లేకుండా కోర్కెలకు బానిసయై, పేరుప్రతిష్ఠలకోసం ప్రేరితులై ఇంద్రియాల ఆకర్షణలకన్నిటికి తలవొగ్గి మనం చేస్తున్నవాటినీ కర్మయోగం క్రింద పరిగణించడం యోగాచార్యులను అవమానించడమే అవుతుంది.

ఒక ఫలానా చెట్టు ఉపయోగమైనదా కాదా అన్న విషయం దాని పళ్ళ మూలంగా తెలియవస్తుంది. అలాగే ఒక పని మంచిదా కాదా అన్నది ఆ పని మనలను ఎంతవరకు భగవన్మార్గంలో తోడ్కొని వెళుతుందో అన్న దాన్నిబట్టే అంచనా వేయవచ్చు. సంవత్సరాల పర్యంతం 'కర్మయోగం' ఆచరిస్తూన్న మనం ప్రారంభించిన చోటు నుండి ఒక్క అడుగుకూడా పురోగమించకుంటే, ఆశా పాశాలనుండీ కోపతాపాల నుండి విడివడి ఈ లోకాతీత సత్యాన్ని గురించిన భావన మన మనస్సులో మెదలకుంటే మనం అనుష్ఠిస్తూ వచ్చింది కర్మయోగమై ఉండడం సాధ్యమా?

దేవాలయాలు సందర్శించడమో, ఏకాంత ప్రదేశంలో కూర్చుని ధ్యానంలో నిమగ్నమవడమో, శాస్త్రజ్ఞానమో, గురువు తోడ్పాటో కర్మయోగానికి అవసరం కాదన్న మాట నిజమే. ఎవరైనా ఎప్పుడైనా ఎక్కడైనా కర్మయోగం అనుష్ఠించవచ్చు అనే మాట కూడ నిజమే. అందుకోసం మనం చేస్తూన్న పనులన్నీ కర్మయోగం క్రిందకి వస్తాయనడం నిజం కాదు. ఉన్న పళంగానే అందరూ కర్మయోగం అనుష్ఠించవచ్చు అనడం కూడ కాదు. ఇతర యోగాలలో

ఉన్నట్లే ఇక్కడా అనేక మెట్లు అధిరోహించవలసి ఉంది; ఇక్కడకూడ పలు నియమాలు పాటించవలసివుంది.

ఆత్మావగాహ (self Awarenesss), విరాగం, ఉన్నత ఆదర్శంతో చేసేదే కర్మయోగం. అనుష్ఠాన విధానంలో మాత్రమే ఇది ఇతర యోగాలనుండి విభేదిస్తూన్నదే కాని మౌలిక నియమాలు, మనోసాధనల పరంగా చూస్తే ఇతర యోగాలకు కర్మయోగానికి దాదాపు విభేదం లేదనే చెప్పవచ్చు. చిత్తశుద్ధి, అంతర్జాగృత అవగాహన, సాధనలు కొంత మేరకైనా ఉంటేనే కర్మయోగం అనుష్ఠింప సాధ్యమౌతుంది.

# మౌలిక అవసరాలు
# 1. ఆత్మదాహం

భగవంతుని పొందగోరి పరితపిస్తాడు భక్తియోగి. ఆత్మానుభూతికై ప్రాకులాడుతాడు జ్ఞానయోగి.

కర్మయోగికి కూడ ఇలాంటి నిశ్చయమైన లక్ష్యమూ, ఆ లక్ష్యంపట్ల గట్టి పట్టుదల, దాన్ని పొందాలనే తీవ్ర తపన ఉండాలి. అతడికి భగవంతునిపై విశ్వాసం ఉన్నట్లయితే ఆయనను పొంద అమిత పిపాస కలిగి ఉండాలి. భగవత్ విశ్వాసరహితుడైతే, పరోపకార లక్ష్యం అతడి జీవితంలో ఊరిపోయి ఉండాలి. "ఇతరులకు ఉపయోగపడనిదీ, అజ్ఞానంలోను భ్రమ లోను చిక్కుకొన్న వారికి సంక్షేమాన్ని కలిగించనిదీ, కామకాంచన బంధాలనుండి వారిని రక్షింప ఉపయోగ పడనిదీ అయిన ఆ పరమార్థిక సాధన లేక అనుభవం వల్ల ప్రయోజనం ఏమిటి? ఒక్క జీవుడు బద్ధుడై ఉన్నా నీకు మోక్షం కలుగుతుందని భావిస్తున్నావా?" అని స్వామీజీ ప్రశ్నిస్తున్నారు. జనులను తరింప చేయాలనే తపన ఈ రకంగా కర్మయోగిలో ప్రాణనాడియై ఒప్పారాలి.

# అవగాహన

బుద్ధి సహాయం లేకుండా ఆచరించేది ఏదైనా అసంపూర్ణంగానే మిగిలిపోతుంది. మనం ఎవరం, ఏం చేస్తున్నాం, ఎందుకోసం చేస్తున్నాం అని అవగాహన చేసుకొని కార్యోన్ముఖులం అవాలి. అవగాహన అన్నది ఇతర యోగాలకంటే కర్మయోగంలో ఎంతో ప్రాధాన్యతను సంతరించుకొన్నది. ఇతర యోగాలలో ఒక పొరపాటు జరిగితే, ఆ సాధకుణ్ణే అది బాధిస్తుంది. కర్మయోగంలో పొరపాటు దొర్లితే ఎందరో బాధను అనుభవించ వలసివస్తుంది. ఎందుకంటే, ఇతర యోగాలు ఏకాంతంలో అనుష్ఠింప బడతాయి, కాని కర్మయోగంలో మనం పలువురితో సంబంధం పెట్టుకోవలసి ఉంటుంది.

అవగాహనలో మూడు విభాగాలున్నాయి: 1. మనలను అర్థం చేసుకోవడం. 2. ప్రపంచాన్ని అర్థం చేసుకోవడం

## i. మనలను అర్థం చేసుకోవడం

దీన్లో మూడు భావనలు జ్ఞప్తిలో ఉంచుకోవాలి.

1. కర్మయోగికి ఆత్మజ్ఞానం (self knowledge), అంటే తనను గురించిన జ్ఞానం చాల ఆవసరం. ఇక్కడ మనం ఉన్నత ఆధ్యాత్మిక స్థితులను గురించి ప్రస్తావించడం లేదు. మనలను గురించిన మామూలు నిజాలు మనకు తెలిసి ఉండాలి, అంతే. మనం ఎవరం, మనం ఎందుకోసం కర్మయోగం అనుష్ఠిస్తున్నాం వంటి ప్రశ్నలను మనలను మనమే ప్రశ్నించుకోవాలి. మనకు ఏమీ తెలియదన్న గొప్పనిజం అప్పుడు తెలియవస్తుంది. ఈ విధంగా మనలను తెలుసుకోలేని గందరగోళ స్థితిలో చేసే కార్యం ఎలా కర్మయోగం అవుతుంది? అందుకే ఆత్మపరిశీలన అవసరమని నొక్కి వక్కాణిస్తున్నారు స్వామీజీ. “మానవ స్వభావంలో ఒక గొప్ప ప్రమాదం ఉంది. మానవు డెప్పుడూ ఆత్మపరిశీలన చేసుకోడు” అని స్వామీజీ హెచ్చరిస్తున్నారు. నిత్యం ఆత్మపరిశీలన చేసుకోవడం సాధనలలో ఒక భాగంగా చేసుకోవాలి.

2. జీవితంలో తన స్థానాన్ని ఎరిగి కర్మయోగి కార్యోన్ముఖు డవ్వాలి. పారమార్థికం, కర్మయోగం అంటూ ఏవో కొన్నిటిని చదివేస్తే, అటూ ఇటూ పరుగులుపెట్టి కొన్ని పనులు చేసివేస్తే సమస్తం అయి పోయినట్లు ఎంచరాదు. “సింహాసనాన్ని అధిష్ఠించ డానికి చక్రవర్తి కెంత యోగ్యత ఉందో తనకూ అంత యోగ్యత ఉందనుకొంటాడు” అంటున్నారు స్వామీజీ. తాను ఏ స్థానంలో ఉన్నాడు, తన మనోపరిక్వత ఏ మేరకు ఉన్నది అని తెలుసుకోకుండా కర్మయోగంలో అడుగిడడం ఘోర పరాజయాన్ని చవిచూపుతుంది. ‘నేను నిస్సంగత్వంతోనే సకలం చేస్తున్నాను’ అని ప్రారంభంలో భావించరాదు. “మనం మొదటి నుండి ప్రారంభించాలి. మన వద్దకు వచ్చే పనులను అట్లే స్వీకరించి, నిత్యం క్రమక్రమంగా మనలను మరింత నిస్వార్థపరులుగా మార్చుకొంటూ రావాలి. మనం కర్మను నిర్వర్తించాలి, కర్మాచరణానికి మనల్ని పురి గొల్పుతున్న శక్తి ఏదో గమనించాలి; ప్రారంభంలో కొన్ని

సంవత్సరాలపాటు కర్మాచరణానికి మనలను ప్రేరేపించేది తప్పక స్వార్థమే అని గ్రహిస్తాం; ఐనా పట్టుపట్టి క్రమంగా ఈ స్వార్థ పరత్వాని నిర్మూలింప చేస్తే చివరకు నిజంగా నిస్వార్థ కర్మను నిర్వర్తించే సమయం వచ్చి తీరుతుంది.

3. లక్ష్యాన్ని విస్మరించరాదు. కర్మయోగ లక్ష్యం 'ఆత్మనోమోక్షార్థం జగద్ధితాయచ' ఈ భావం సదా మన జ్ఞప్తిలో ఉండిపోవాలి. కర్మయోగం ఆచరిస్తూన్నట్లే ప్రారంభిస్తాం. కాని మనస్సులో ఏదో ఒక మూల ఒక ఆకాంక్ష దాగి ఉంటుంది. అది మనలను ఈడ్చుకొని వెళ్ళి మన లక్ష్యాన్ని విస్మరించేలా ఏ క్షణంలోనైనా చెయ్యగలదు. కనుక అప్పుడప్పుడు మన లక్ష్యాన్ని మనస్సుకు జ్ఞాపకం చేస్తూవుండాలి.

## ii. ప్రపంచాన్ని అర్థంచేసుకోవడం

నిరంతరం మార్పుచెందుతూ ప్రవహించే నదిలా పరుగెత్తుతుంది జీవితం. పరిస్థితులు క్షణక్షణానికి మారుతున్నాయి. దుర్భేద్యమైన కోటవంటి ఎన్నో పరిస్థితులను మనం ఎదుర్కోవలసి ఉంది. రకరకాల మనుష్యులను మనం కలుసుకోవలసి ఉంటుంది. అందరూ మనకు అనుకూలంగా వ్యవహరిస్తారని ఆశించలేం. 'ఇది భగవంతుని ప్రపంచం, అందరూ దివ్యులే' అన్న మాట నిజమే అయివుండవచ్చు. కాని మనం చూస్తున్నదేమో ప్రపంచంలో చెడు ఉంది అనే దాన్నే. అందరిలోను దివ్యత్వం ఉండడం నిజం, కాని అది అభివ్యక్తం అయ్యే రీతి మనిషికీ మనిషికీ మధ్య భిన్నంగా ఉంటుందనే నిజాన్ని ఎన్నడూ మరచిపోరాదు. ప్రపంచంలో చెడు ఉండడమూ, దుర్మార్గులుఉండడమూ విస్మరించలేని సత్యం. దీన్ని మనస్సులో ఉంచుకొని కార్యరంగంలోకి దిగాలి. కర్మయోగావలంబులు చెడు అంటే ఏమిటి, దాన్ని ఎదుర్కోవడం ఎలా అన్నది తెలుసుకోవడం ఎంతో ముఖ్యం.

చెడు మూడు రకాలు ఉన్నాయి–

1. అంటరానితనం, జాతి, పేదలను మోసగించడం వంటి సామాజిక దురాచారాలు.

2. కుటుంబం, కార్యాలయం వంటి చోట ఎదుర్కోవలసిన చెడు, దుష్టులు.

శీలరహితుడు, భయంకరమైన, నీతిన్యాయాలకు జంకని వ్యక్తి ఒకడు మనకు పై అధికారిగానో, సహ ఉద్యోగి గానో, పొరుగింటి వాడుగానో, బంధువుగానో ఉంటే చాలు; మనోవ్యధలకూ, దుఃఖాలకూ మరెక్కడకూ పోనవసరం లేదు. ఇలాటి వ్యక్తులతో కలిసి జీవించడం, పని చెయ్యడం చిత్రవధ కాక మరేమిటి?

**3. జీవితంలో పెనవేసుకుపోయిన చెడులు.**

ఇవి ఒక ప్రత్యేక వ్యక్తి వల్లనో, ప్రత్యేక కారణాల వల్లనో సృష్టింపబడ్డవి కావు. మరణం, వ్యాధి, అజ్ఞాత కారణాల చేత కలిగే భయం, చంచలత్వం, దోషం చేశాననే ఆవేదన, పాపం చేసిన భావన, పట్టులేని స్థితి వంటివి ఈ చెడులలో కొన్ని. వీటిలో కొన్నిటినైనా మనిషి జీవితంలో ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. కర్మయోగికి ఇవి పెద్ద అడ్డంకులు.

చెడును ఎదుర్కొన్నప్పుడు కొందరు భగవతునిపై విశ్వాసాన్ని కోల్పోతారు, మరికొందరు కర్మయోగం నిరర్థకం అనే నిర్ణయానికి వస్తారు, ఇంకొందరు చెడును ఎదుర్కొని పోరాడడంతోనే తమ శక్తిని వెచ్చిస్తారు, కొందరు పట్టును కోల్పోయి చెడు ప్రభావానికి దాసోహం అయిపోతారు. కాని వీటివల్ల చెడును తప్పించుకోలేం. దాన్ని ఎలా ఎదుర్కొవాలో కర్మయోగి తెలుసుకొని ఉండాలి. అందుకు నాలుగు అంశాలు జ్ఞప్తిలో ఉంచుకోవాలి.

1. జీవితంలో ప్రతి క్షణమూ మనం అనుభవం పొందుతున్నాం; ఎన్నో చెడు సంఘటనలను ఎదుర్కొంటున్నాం. ఈ సంఘటనలు మనకు ఎన్నో పాఠాలు నేర్పి ఉంటాయి. ఈ పాఠాలు ఆధారంగా చేసుకొని మనకు మనమే ఒక జీవిత విధానం రూపొందించి దాని ప్రకారం మెలగాలి.

2. మనం సద్వర్తనులుగా ఉండాలి. శీలవంతులుగా ఉండాలి. ఎలాటి పరిస్థితిలోను సన్మార్గం నుండి వైదొలగరాదు.

చెడును చెడుమార్గాల ద్వారా నిర్జించవచ్చని కొందరు భావిస్తారు; అందుచేత దుష్టులతో వ్యవహరించడం, కొన్ని మంచిపనులను చేయడానికి సైతం చెడు మార్గాలను అవలంబించడం చేస్తున్నారు. కర్మయోగి ఎన్నటికీ ఈ మార్గాన్ని అనుసరించరాదు. చెడుకాదు, మంచే జయిస్తుందని కర్మయోగికి ప్రగాఢ విశ్వాసం ఉండాలి. లేకుంటే పర్యవసానం పరాజయమే. సచ్ఛీలమనే పటిష్ఠమైన పునాదిపై నిలబడక కర్మయోగం ఆచరిస్తే అతడు ఆత్మవంచన చేసుకొనే సాధనను అనుష్ఠిస్తున్నాడనాలి.

3. ఒక కర్మయోగికి తనను గురించి పూజ్యభావం, ఆత్మగౌరవం ముఖ్యంగా ఉండాలి.

మనం ఈ దేహం కాము, దాన్లో నెలకొని ఉన్న ఆత్మ అని హిందూమతం బోధిస్తుంది. ఈ విషయం ప్రగాఢంగా ఆలోచించి ఈ భావనను మనలో పదిల పరుచుకోవాలి. ప్రపంచంలో ఎలాటి కళంకాలు అంటని ఆత్మస్వరూపం నేను అన్న భావన మనలో గాఢంగా నెలకొంటే ఎలాటి చెడు మనపై ప్రభావం చూపలేదు.

4. కర్మయోగి లక్ష్యం భగవదనుభూతియే కాని చెడును నిర్మూలించడం కాదని విస్మరించరాదు. ఈ ప్రపంచంలో మంచి అంటూ ఒకటి ఉన్నంతవరకు చెడు ఉండే తీరుతుంది. చెడు ఉన్నదని చెప్పడం వల్ల ప్రపంచంలో చెడు మాత్రమే ఉందని భావించరాదు. ప్రపంచంలో చెడు ఉంది, అదే విధంగా మంచికూడ ఉంది. కాని ప్రపంచం మంచిదో కాదో, అది మన దృష్టిని బట్టి ఉంటుంది. "ఈ ప్రపంచం మంచిది కాని చెడ్డదికాని కాదు;... అగ్ని స్వతస్సిద్ధంగా మంచిది గాని, చెడ్డదిగాని కాదు. అది మనకు సుఖమైన వెచ్చదనాన్ని ఇచ్చేటప్పుడు, 'ఆహా! ఎంత ఆహ్లాదకరమైన మంట!' అని అంటాం; వేళ్ళు కాలినప్పుడు దాన్ని తిట్టుకొంటాం. ఐనా దాని పరంగా అది మంచిది కాదు, చెడ్డదికాదు, మనం దాన్ని ఎలా ఉపయోగిస్తామో అందుకు తగిన భావాలను అది రేపుతుంది. ప్రపంచ విషయం కూడ ఇలాటిదే. ప్రపంచం పూర్ణమైనది. పూర్ణమైనదంటే తన లక్ష్యాన్ని పూర్తిగా నెరవేర్చటానికి కావలసినదంతా సంతరించు కొన్న" దని అంటున్నారు స్వామీజీ.

## iii. కర్మయోగ తత్త్వాన్ని అర్థంచేసుకోవడం

దీన్లో అతిముఖ్యమైన మూడు భావనలు స్వామీజీ సూచిస్తున్నారు.

# 1. మనం ప్రపంచాన్ని మార్చలేం

"ఈ ప్రపంచం వక్రతలో కుక్కతోక వంటిది. వేలాది సంవత్సారాల నుండి దీన్ని నిటారుగా చేయడానికి అనేకులు విశ్వప్రయత్నం చేస్తూనేవచ్చారు; కాని వారి పట్టు సడలగానే ఇది యథాప్రకారం వక్రమైపోతూనే వుంది." ప్రపంచం గురించి ఒక నిజం ఇది. కర్మయోగి నిరంతరం పనిచేస్తూ ఉండాలి. కాని ప్రపంచాన్ని మార్చాలని అతడు ఎన్నడూ ప్రయత్నించరాదు. ప్రపంచం తన మంచి చెడులతో ఇట్లే సాగిపోతూ ఉంటుంది. అందుచేత ప్రపంచాన్ని మార్చాలనే ప్రయత్నాలను వదిలిపెట్టి, తనను మార్చుకొనే ప్రయత్నాలు చేయాలి. ఈ విధంగా తనను మార్చు కోవడం ఆ వ్యక్తి చేసే పనిని కర్మయోగంగా తీర్చి దిద్దుతుంది; అతడు చేసే పని స్వభావమో, శ్రేష్ఠతో అప్రస్తుతం.

## 2. మనం చేసే మేలు మనకేగాని లోకానికి కాదు

"మనం ఎందుకు లోకహితం చేయాలి? పైకి లోకానికి తోడ్పడుతున్నట్లు కనిపిస్తుంది కాని నిజానికి అది మనకు మనం చేసుకొనే సహాయమే అవుతుంది. పరోపకారం చేయడానికి సదా మనం ప్రయత్నించాలి. అదే మన ముఖ్యోద్దేశమై ఉండాలి.

"మనం లోతుగా ఆలోచించి చూస్తే ఈ ప్రపంచానికి మన సహాయం కొంచెంకూడ అవసరం లేదని తెలుతుంది. నీ చేత నా చేత ఉపకారం పొందడానికి ఈ లోకం సృజింపబడలేదు.... ప్రపంచానికి మన సహాయం కావలసి ఉన్నదనడం దైవదూషణే కాదా? ప్రపంచం దుఃఖభూయిష్ఠ మనడం కాదనలేం; అందువల్ల పరోపకారం చేయడమే మనం చేయగల ఘనకార్యం; ఐనా పరులకు ఉపకారం చేయడం అంటే కేవలం మనకే మనం ఉపకారం చేసుకోవడం అని కాలక్రమంలో గ్రహిస్తాం."

# 3. లోకానికి సహాయపడడం మనకు లభించిన సదవకాశం

“మనం మంచినే చేయాలి, పరోపకారం చెయ్యడం మన భాగ్యమన్న భావన సదా ఉంటే మనలోని పరోపకార ఇచ్ఛయే మహోన్నత ప్రేరకశక్తి అవుతుంది. ఏదో పైమెట్టు ఎక్కి కూర్చున్నవాడవై నాలుగు పైసలు చేతపుచ్చుకొని, ‘ఏమోయ్ పేదవాడా, ఇదుగో’ అనవద్దు. అతడికి దానం ఇచ్చి నువ్వు మేలు పొందడానికి అతడొకడు ఉన్నందుకు అతడిపట్ల కృతజ్ఞత వహించు. ధన్యత దాతకే కాని దానం పట్టినవాడికి కాదు. నీ ఔదార్యాన్ని, నీ దయాళు స్వభావాన్ని లోకంలో అమలు పరచి, అందుమూలంగా నువ్వు పవిత్రుడవై పరి పూర్ణత్వం సంతరించుకోవడానికీ నీకు సదవకాశం లభించిందని కృతజ్ఞత వహించు. సత్కార్యాలన్నీ మనలను పునీతులను గాను, పరిపూర్ణులు గాను చేస్తాయి.

“పెద్దగా మనం ఏం సాధించగలం? మహా అయితే ఒక ఆసుపత్రిని కట్టిస్తాం, కొన్ని బాటలు వేయిస్తాం, ధర్మశాలలు నిర్మిస్తాం, అంతేకదా! ధర్మ కార్యార్థం చందారూపంలో లోకులనుండి రెండు మూడు లక్షల రూపాయలు సేకరించగలం. మొదటి లక్షతో ఒక వైద్యశాలను నిర్మించవచ్చు, మరో లక్షను త్రాగుడు విందు విలాసాలతో ఖర్చు చేయవచ్చు; మూడవ లక్షలో సగం దీన్ని జరిపించేవారు కైంకర్యం చేయవచ్చు. ఇందువల్ల ఒరిగేది ఏమిటి? ఈ రీతిలో మీరు నిర్మించే భవనాలను ఒక తుపాను ఐదు నిమిషాల్లో నేలమట్టం చేసివేస్తుంది. పిదప చేయడానికి ఏముంది? ఒక్క అగ్నిపర్వతం బ్రద్దలై మనం నిర్మించిన బాటలను, వైద్యశాలలను, నగరాలను, భవనాలను తుడిచిపెట్టి వేస్తుంది. కాబట్టి లోకోపకారమనే నీ మూర్ఖప్రలాపాన్ని కట్టిపెట్టు; లోకం నీ సాయంకోసం నా సహాయం నిమిత్తం పడిగాపులు పడివుండలేదు. అయినా సదా కార్యనిమగ్నులమై సత్కార్యాలనే చేస్తూవుండాలి. ఎందుకంటే అందువల్ల మేలు మనకే కలుగుతుంది. పరిపూర్ణులం కావడనికి మనకు ఇదొక్కటే మార్గం.

“మనం సాయం చేసిన ఏ యాచకుడూ మనకు ఏనాడు ఒక చిల్లిగవ్వకూడ

ఋణపడ్డవాడు కాదు. అతడికే మనం సమస్తం ఋణపడివున్నాం. ఎందుకంటే అతడు దానం ఇచ్చే అవకాశాన్ని మనకు కల్పించాడు. లోకోపకారం చేశామని అనుకోవడం ముమ్మాటికీ తప్పు. అది మూర్ఖాలోచన; మూర్ఖాలోచన దుఃఖ హేతువు. మనం ఎవరికో సహాయం చేశామని అతడు మనపట్ల కృతజ్ఞత చూపాలని ఆశిస్తున్నాం; అతడు అలా చేయకుంటే బాధపడతాం. మనం చేసే పనులకు ప్రతిఫలం ఎందుకు ఆశించాలి? నీ సహాయం పొందిన వ్యక్తిపట్ల కృతజ్ఞుడవై ఉండు. అతణ్ణి దేవుడిగా భావించు. సోదర మానవ సహాయరూపంలో భగవదారాధన అవకాశం పొందడం భాగ్యం కాదా! మనం నిజంగా నిస్సంగులమై ఉంటే ఈ ఆశావైఫల్య వ్యథలు లేక సంతోషంతో సత్కార్యాలు నిర్వర్తించగలం. నిస్సంగ బుద్ధితో ఆచరించే కర్మ వలన ఎన్నటికీ దుఃఖం వాటిల్లదు, దుస్థితీ కలుగదు. లోకం సుఖదుఃఖాలతో నిరంతరం సాగిపోతూ ఉంటుంది.”

# 3. ప్రేమ

మొదట ఆత్మదాహం, పిదప అర్థంచేసుకోవడం, తదనంతరం వచ్చేది ప్రేమ.

ఈ ప్రపంచం మనకోసం ఎదురుచూడడం లేదన్నమాట వాస్తవమైతే మనం పరులకు మంచిని ఎందుకు చేయాలి? పరస్పర విరుద్ధంగా తోస్తున్న దీనిని సాధించేది ప్రేమే. ఒక ఫలానా వ్యక్తికి మన సహాయం అక్కరలేదని తెలిసినా అతడికి సహాయం అందించడానికి ఆతడిపట్ల మనకు ఉన్న ప్రేమ మాత్రమే కదా కారణమై ఉండివుండాలి! 'ప్రేమ సంజనితమైన ప్రతి కార్యమూ ఆనందాన్ని కలిగిస్తుంది; శాంతిప్రదంకాని– బ్రహ్మానంద ప్రదంకాని – ప్రేమ సంజనిత కార్యం ఏదీ ఉండబోదు' అంటున్నారు స్వామీజీ.

# అనుష్ఠాన విధానం



## రెండు కోవల కర్మయోగం

కర్మయోగాన్ని, జ్ఞానయోగం లేక భక్తియోగంతో మిళితం చేసి అనుష్ఠించాలి, వాటిని మొదటి మెట్టుగానే పరిగణించాలని మన ఆచార్యుల నిర్ణయం. మనం భక్తి మార్గంలో పోతున్నామా లేక జ్ఞానమార్గంలో పయనిస్తున్నామా అన్నదాన్ని బట్టే కర్మయోగ అనుష్ఠానం రెండుకోవలకు చెందుతుంది.

'వైరాగ్య సాధనకు రెండు మార్గాలు ఉన్నాయి. దీన్లో ఒకటి భగవంతునిలోగాని, మరెలాంటి బాహ్య సాహాయ్యంలోగాని నమ్మకంలేని మార్గం. వారి ఉపాయాలు స్వంత ఉపాయాలు. 'నేను విరక్తుడను కావాలి' అనే దృఢనిశ్చయాన్ని పూని వాళ్ళు తమ మనోబలంతో, వివేకబలంతో కృషిచేయాలి.

'భగవంతునిలో విశ్వాసం ఉన్నవాళ్ళ మార్గం ఇంతకంటే ఎంతో సులభం. వాళ్ళు తమ కర్మఫలాలను భగవంతునికి సమర్పించి, సంగరహితులై కర్మను చేస్తారు. దేన్ని చూసినా, దేన్ని అనుభవించినా, దేన్ని విన్నా, దేన్ని చేసినా – సర్వం వాళ్ళు భగవదర్పిత మనస్సుతోనే చేస్తారు. మనం ఏ కర్మను చేసినా దాని వలన స్వలాభాన్ని గాని, ఇతరుల ప్రశంసనుగాని ఆశించరాదు. సర్వం భగవంతుడిదే, కర్మఫలాన్ని భగవంతునికే సమర్పించు. మనం జగన్నాథుని సేవకులమనీ, ఆయన ఆజ్ఞలను నిర్వర్తిస్తున్నామనీ, కర్మను చేసే ప్రతిక్షణమూ ఆయనే మనలను ప్రేరేపిస్తున్నాడనీ భావించి కర్మఫలాల పట్ల నిర్లిప్తులమై వ్యవహరిద్దాం.'

# మూడు సోపానాలు

భక్తియోగ మార్గగాములమైనా, జ్ఞానయోగమార్గ గాములమైనా విరాగభావంతో పనిచేయాలి. ఇందుకు జ్ఞానయోగం ఏ విధంగా సహకరిస్తుంది, భక్తియోగం ఎలా దోహదం చేస్తుంది అన్నదాన్ని బట్టి కర్మయోగం రెండు కోవలుగా వర్గీకరింపబడింది. కాని అనురక్తిని వీడడమే ప్రధానం. 'విరాగ భావంతో పనిచేయడం ఎలాగో ముందుగా తెలుసుకోవాలి' అంటారు స్వామీజీ.

అనురక్తిని వీడడమంటే 'నేను' అనే భావనను వదలుకొని పనిచేయడమని సాధారణంగా మనం అర్థం చేసుకొంటాం. కాని ప్రారంభంలో 'నేను' అనే భావనను వదలుకోలేం. అందునిమిత్తం చేసే ప్రయత్నాల్లో మనం పరాజయాన్నే చవిచూస్తాం. ఎందుకు? ఎందుకంటే అనురక్తిని మూడు అంచెలుగా వీడవలసి ఉంది. తక్షణమే మూడవ మెట్టుకు వెళితే పరాజయం కాక మరేమి ఎదురవుతుంది? ఆ మూడు సోపానాలను ఇప్పుడు పరికిద్దాం.

# 1. ఫలాన్ని ఆశించకుండడం

ఫలాన్ని ఆశించరాదనగానే తలెత్తే ప్రశ్న ఒకటి ఉంది: 'అలా అయితే పని చేశాక జీతం పుచ్చుకోరాదా?' నిజమైన భావాన్ని అర్థం చేసుకోనందున తలెత్తే ప్రశ్న ఇది.

ఫలం ఆశిస్తే ఏమౌతుంది?

ఒక పనిని చేస్తున్నప్పుడే దాని పర్యవసానం ఎలా ఉంటుందో అని మీనమేషాలు లెక్కిస్తూంటే పనినుండి మనస్సు చలించిపోతుంది. చలించిన మనస్సుతో చేసేపని సత్ఫలాన్ని ఇస్తుందా? ప్రతిఫలం గురించి బెంగ చెందక నిండు మనస్సును పనిమీద కేంద్రీ కరించినప్పుడే కదా ఆ పని సత్ఫలాన్ని ఒసగుతుంది! దీనినే స్వామీజీ, "జీవితంలో పెద్దలోపం ఇది. లక్ష్యమే మనలను అధికంగా ఆకర్షించేలా ఉంది... దాని పరిణామ కారణంగా, దానిని పొందే విధానాలను మనం అంతగా పట్టించుకోక వదిలి వేస్తూంటాం. పరాజయం ఎదురైనప్పుడు మనం విమర్శపూర్వకంగా పరిశీలిస్తే నూటికి తొంభై తొమ్మిది సందర్భాలలో అందుకు హేతువు సాధనల విషయమై మనం శ్రద్ధవహించకపోవడమే అని గుర్తించగలం. సాధనను సమగ్రం చెయ్యడంలోను, పటిష్ఠపరచడం లోను జాగ్రత్త వహించడమే మనం చెయ్యవలసింది. సాధన సరిగా ఉంటే ఫలితం లభించి తీరవలసిందే... అందుచేత సాధనలో శ్రద్ధ వహించడమే జీవితంలోని గొప్ప రహస్యం" అంటారు.

# 2. పనిని గురించి కలత చెందకుండడం

ఫలం గురించి కలత చెందకుండా ఉండడాన్ని నేర్చిన తదుపరి పని గురించి కలవరపాటుకు లోను కాకుండా ఉండడం నేర్వాలి. అంటే, ఏ పనినైనా మనంగా వెతుక్కొంటూ పోవడమో, తానుగా వచ్చే దాన్ని త్రోసిరాజనడమో చేయరాదు. మనవంతుగా ఏ పని వస్తుందో దాన్ని అట్లే గైకొని కార్యోన్ముఖులం కావాలి. పనిని చేగొన్న పిదప పరిపూర్ణ సమర్థతతో దాన్ని నిర్వర్తించాలి. కర్మ కుశలత్వమే (నేర్పు) యోగం అని గీత వక్కాణిస్తూన్నది. అందుచేత పని చేసి, 'నేను నిష్కామకర్మ చేశాను' అని చెప్పుకోవడం తప్పు.

## 3. ‘నేను చేస్తాను’ అనే భావనను వీడడం

మూడవ అంచెగా వచ్చేదే, ‘నేను చేస్తాను’ అనే భావనను వీడడం. ఇక్కడ ముఖ్యంగా ఒక విషయం తప్పనిసరిగా జ్ఞప్తిలో ఉంచుకోవాలి. ‘నేను’ అనే భావనను వీడితే అసలు పనే చేయలేం. ఒకవేళ యాంత్రికంగా కొన్ని పనులు చేయవచ్చునేమో ‘భగవంతుడు చేస్తాడు, నేను పరికర మాత్రుణ్ణి’ లేక ‘ప్రకృతి నిర్వర్తిస్తుంది నేను సాక్షిభూతుణ్ణి’ అని గ్రహించాలని ఇక్కడ సూచింప బడింది. మనం పనిలో దిగేవరకు ‘నేను’ అనే భావనను వీడలేం అని మరవరాదు.

# కర్మయోగం రహస్యం

ఆ మూడు స్థితులను అంచెలంచెలుగా అధి గమించాక నిష్కామకర్మ చేయడానికి మనం అర్హులమౌతాం. ఇందుకైన అర్హతను సముపార్జించు కొన్నామని మనకు ఎలా తెలుస్తుంది? ఏ క్షణంలోనైనా సరే ఒక పనిని వదలిపెట్టే శక్తిమంతులంగా ఉంటే, అదే మనం నిష్కామకర్మ చేశామన్నందుకు తార్కాణం. "సదా యావచ్ఛక్తితో కర్మను చెయ్యాలి; మనం చేసేపని ఏదైనా మన మనస్సును పూర్తిగా దాన్లో సంలగ్నం చెయ్యాలి... పని చేయడం నుండి ఏ కారణంగాను మన మనస్సు వైదొలగ రాదు. అదే సమయంలో సంకల్పమాత్రాన ఆ పనిని విడిచిపెట్టే శక్తిని కలిగివుండాలి" అంటూ స్వామీజీ చక్కగా వివరిస్తారు.

"మనం ఎందు నిమిత్తం ఇక్కడ ఉన్నాం? తేనె గ్రోల మనం ఇక్కడకు వచ్చాం. కాని మన కాళ్ళుచేతులు దాన్లో అతుక్కుపోయినట్లు కనిపిస్తోంది. మనం వచ్చింది పట్టుకోవడానికి. కాని మనమే పట్టుపడ్డాం. భోక్తల మవడానికి వచ్చాం కాని, మనమే భుక్తులంగా ఉన్నాం. ఏలడానికి వచ్చాం కాని, ఏలుబడికి లోనయ్యాం. మనం పనిచేయవచ్చాం కాని, పనిచేయింప బడుతున్నాం. ఇట్లే జరుగుతూన్నది. ఇది మన జీవితంలో ప్రతి అంగుళంలోను చొచ్చుకుపోయింది. మన మీద ఇతరుల మనస్సులు ప్రభావం చూపిస్తున్నాయి. ఇతరుల మనస్సుల మీద ప్రభావం చూప నిరంతరం మనం పెనుగు లాడుతున్నాం. జీవిత సౌఖ్యాలను అనుభవింప ఉవ్విళ్ళూరుతున్నాం. కాని అవి ప్రాణాలనే హరించి వేస్తున్నాయి. ప్రకృతి నుండి సర్వం రాబట్టుకోవాలని కోరుకొంటాం; కాని ప్రకృతే మననుండి సర్వాన్ని గుంజు కొంటుందని, మనలను పీల్చి పిప్పిచేసి పారేస్తుందని మనం చిరకాలానికి గ్రహిస్తాం.

"అలా కాకపోతే జీవితమంతా ఆనందోజ్వలంగా ఉండేదే. ఫరవాలేదు, మనం పట్టు బడకుండా ఉంటే చాలు. సుఖదుఃఖాలన్నీ ఉన్నా, జయాపజయాలన్నీ ఉన్నా జీవితం ఆనందమయంగా ఉండవచ్చు. మనం సంగం కలిగివున్నాం; పట్టు బడుతున్నాం. అదొక్కటే

దుఃఖ కారణం.... వస్తువు ఎంత ప్రియమైనదైనా కావచ్చు. దాని కోసం మన హృదయం ఎంత ఆరాటపడినా పడవచ్చు. దానిని విడువబోయేటప్పుడు వాటిల్లే దుఃఖం అపరిమితమైనదే కావచ్చు. ఇష్టమైనప్పుడు దానిని విడిచివేసే శక్తిని మీరు కలిగి ఉండండి.”

ఇట్లే అనాసక్తతో పని చేయడానికి భక్తియోగమూ జ్ఞానయోగమూ ఏ విధంగా దోహదం చేస్తాయో ఇక పరికిద్దాం.

# భక్తియోగ మార్గం

'భగవంతుని నిమిత్తమే అంతా చేస్తున్నాను' అని మాటల్లో కోటలు దాటించడం ఎలాంటి లబ్ధినీ ఇవ్వదు. మన మనోపక్వత మేరకు భగవంతుని గ్రహిస్తాం. ఎంత మేరకు గ్రహిస్తామో అంతవరకే ఆయనతో మనకు సాంగత్యం లభిస్తుంది. ఈ సాంగత్యమే మనం కర్మయోగం అనుష్ఠించే మార్గాన్ని నిర్ణయిస్తుంది. ప్రతి వ్యక్తి మానసిక స్థితికి అనుగుణంగా ఆ వ్యక్తి కర్మయోగం అనుష్ఠించే తీరుకూడ వేరుకావచ్చు. కాని వాటినన్నిటిని స్థూలంగా మూడు విభాగాలలో ఇమడ్చవచ్చు.

1. భగవంతుని తృప్తి నిమిత్తం పనిచేయడం (భగవత్ ప్రీతికామ కార్యం); 2. భగవంతుని శరణుజొచ్చి పనిచేయడం (ప్రపత్తి); 3. భగవంతుని లీలా వినోదంలో భాగంగా పనిచేయడం.

# 1.భగవంతుని తృప్తి నిమిత్తం పనిచేయడం

భగవంతుని వలననే సకలమూ జరుగుతుంది. మనం జీవింప భగవత్కృప అవసరం. అదే సమయంలో మన కృషివలననే ఆ కృపను పొంది జీవితంలో శోభిల్లవచ్చు. ఇదే ఈ కర్మయోగి మౌలిక భావన. ఈ నమ్మకంతో చలించక ఆతడు ప్రయత్నంలో ఉద్యుక్తుడౌతాడు.

ఈ మార్గంలో మూడు సోపానాలు ఉన్నాయి

i. ప్రారంభకాలంలో సమస్తం భగవంతుడే చేయిస్తున్నాడనే విశ్వాసం ఉన్నప్పటికీ, దానిని పరి పూర్ణంగా మనం గ్రహించలేం. చేస్తున్న పనులన్నింటినీ భగవత్ పూజగా పరిగణించడమూ సాధ్యంకాదు. కార్యాలయంలోను, కర్మాగారంలోను పనిచేయడాన్ని ఉన్న పళంగా ఎలా భగవంతుని పూజగా బావింప సాధ్యం?

ఈ స్థితిలో ఒక వ్యక్తి చేయగలిగినదంతా పని ప్రారంభించడానికి ముందూ, పూర్తి అయ్యాక భగవంతుని స్మరించి, తద్వారా వచ్చే ప్రతిఫలాన్ని ఆయన పాద పద్మాలకు సమర్పించడం మాత్రమే. పనుల నడుమ కూడ కొన్ని సందర్భాలలో ఇది సాధ్యపడవచ్చు. కర్మయోగం అనుష్ఠిస్తూన్నట్లు చెప్పుకొనే మనలో అనేకులం నిజానికి ఈ స్థితిలోనే ఉన్నాం. ఇక్కడ పని, పూజ వేర్వేరుగా కొనసాగుతున్నాయి.

ii. ప్రారంభదశలో వ్యక్తి తాను చేస్తున్నాననే భావనను విడనాడలేడు. పని ప్రతిఫలాన్ని అనుభవించ కుండా ఉండడమూ వీలుకాదు. పారమార్థికంగా కొంత ఉన్నతి స్థితిని చేరుకొన్నప్పుడు దీన్లో ఒకటి సాధ్యమౌతుంది; చేస్తున్న పనుల ప్రతిఫలాన్ని ఆ వ్యక్తి మనస్ఫూర్తిగా భగవంతునికి సమర్పించడానికి సాధ్యమౌతుంది. కాని తాను చేస్తున్నాననే భావన అతడిలో నెలకొనే ఉంటుంది. ఇది రెండో మెట్టు.

ఈ స్థితిలో అన్ని పనులకు మార్గదర్శకత్వం వహిస్తున్న భగవంతుడు తనలోనూ

మసలుతున్నాడని అతడు గ్రహిస్తాడు. ఇతడు పనులన్నిటినీ ఆరాధనగా చేయగలడు.

iii. ప్రారంభదశలో పని, పూజ విడివిడిగా ఉంటాయి. తర్వాతి దశలో పనిని ఆరాధనగా చేయడంసాధ్యమైంది. మూడవ దశయైన ఇక్కడ అతడు ఆచరించే ప్రతిఒక్కటీ పూజగా రూపుదిద్దుకొంటుంది. సర్వత్రా భగవంతుణ్ణి అతడు దర్శిస్తాడు. తనలో మసలుతున్న భగవంతునికి లోకమంతా బహిర్గతమై కానరావడం గ్రహిస్తాడు.

స్థితిలో నిజానికి పని అంటూ ఏదీ లేదు. పని అంటూ ఒకటి జరగాలంటే అక్కడ చేసేవాడు మరొకడు ఉండాలి. నేను అన్న భావన ఇక్కడ పూర్తిగా లేనందున తాను దేన్నో చేస్నున్నాననే భావన అతడిలో మెదలదు. ఈ ప్రపంచంలో జరుగుతున్న కార్యకలాపాలన్నీ అతడికి సంబంధించినంత వరకు ఒక పూజే. అతడు మనిషిలో భగవంతుణ్ణి కాంచడం లేదు. మనిషినే భగవంతుడిగా దర్శిస్తున్నాడు.

మూడవ దశయైన ఈ ఉన్నతస్థితి కర్మ యోగాన్నే స్వామి వివేకానంద ఆధునిక కాలానికి లక్ష్యంగా ప్రపంచం ఎదుట ఉంచారు. ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో బాగా పురోగమించిన వారు మాత్రమే ఇట్టి కర్మయోగం అనుష్ఠించగలరు. వీళ్ళు ఏది చేసినా అది కర్మయోగం క్రిందకే వస్తుంది.

నువ్వు ఆరాధించేదంతా, చూసేదంతా, చేసేదంతా భగవంతునికి సమర్పించి శాంతచిత్తుడవవు. పరిపూర్ణ ప్రసన్నచిత్తులమై మన మనశ్శరీరాలను సర్వాన్ని భగవంతునికి శాశ్వత సమర్పణంగా – యజ్ఞంగా – అర్పించడమే. అగ్నిలో హవిస్సులను వ్రేల్పడానకి బదులు అహోరాత్రులు యజ్ఞనారాయణునికి అహంకార సమర్పణమనే ఈ మహాయజ్ఞాన్ని, ఈ ఏకైక యజ్ఞాన్ని నిర్వహించు. "ఈప్రపంచంలో నిధినిక్షేపాలను అన్వేషిస్తూ నువ్వే నా పెన్నిధివని కనుగొన్నాను; నన్ను నీకు సమర్పించుకొంటున్నాను." అని భగవంతుడికి రేయింబవళ్ళు ఇలా ఆత్మనివేదన చేసుకొంటూ ఈ రీతిలో వక్కాణిద్దాం: "ఏదీ నా కోసం

కాదు, మంచికాని చెడుకాని, ఆ రెండూ కానిది కాని, నేను దాన్ని లక్షింపను; నా సర్వస్వం నీకే సమర్పిస్తాను.”

## 2. భగవంతుని శరణుజొచ్చి పనిచేయడం

పైన మనం చూసింది కొంత ప్రశాంత జీవితం గడిపేవారికైన కర్మయోగం. ఇలాంటి స్థితి భగవంతుని ఒక చేత పుచ్చుకొని మరో చేత్తో లౌకిక కర్తవ్యాలు నిర్వహిస్తాం. కాని ఇలాంటి స్థితికి పురోగమించిన వారు బహు అరుదు. అందుచేత ఏ కొద్దిమందో ఇట్టి కర్మయోగం అనుష్ఠించ గలుగుతారు.

సాధారణంగా మనలో అనేకులం రెండు మార్గాలలో ఇముడుతాం – i.జీవితంలోని కష్టనష్టాలలో కొట్టు మిట్టాడేవారు, ii.దివ్యానుభూతికై ప్రగాఢ మనో వ్యాకులతతో పోరాడేవారు. ఈ రెండు వర్గాలవారు సదా ఒక రకమైన మనోచాంచల్యంతోనే జీవిస్తూన్నవారు. వారికోసం మన శాస్త్రాలు చూపే మార్గం ప్రపత్తి, అంటే భగవంతునికి తనను పరిపూర్ణంగా సమర్పించుకోవడం.

వీరు పనిని గురించి అంతగా పట్టించు కోవలసిన అగత్యం లేదు. తమ శక్తిమేరకు పని చేయవచ్చు. రెండు చేతులతోను భగవంతుని పట్టుకొని పనిని దాని దారిన దానిని వదిలివేస్తారు. ఇంతకంటే మరో మార్గం వీరు ఎరుగరు.

ఇలా మనస్ఫూర్తిగా చేస్తున్నప్పుడు అవగతం కాని నియమం ఒకటి అక్కడ వర్తింప ప్రారంభిస్తుంది; వీరు ఏది చేసినా ఆ నియమం దాన్ని సరైన దారిలో పంపుతుంది. ఆ కారణంగా వీరి పని సహజంగా అదే జరిగిపోతుంది. వారు నిశ్చింతగా భగవంతుని స్మరించుకో గలుగుతారు.

ఇట్టి కర్మయోగంలో భగవత్కృప ఒక్కటే పరిగణనలోకి వస్తుంది; స్వప్రయత్నానికి చోటులేదు.

# 3. భగవంతుని లీలావినోదంలో భాగంగా పనిచేయడం

ఈ ప్రపంచం భగవంతుని లీలావినోదం. పనులన్నీ దాన్లో ఒక అంగం. పసిపిల్లవాడికి పనులన్నీ ఆటగా ఉంటాయి, వయస్సు ముదిరిన వాడికి ఆటకూడ పనిగా ఉంటుంది. అనుభూతి పొందిన మహాత్ములు పసిపిల్లల వంటి నిష్కళంక సహజ నైజాన్ని కలిగి ఉంటారు. వారు ఈ ప్రపంచాన్ని భగవంతుని నాటక రంగంగా దర్శిస్తారు. సుఖదుఃఖాలు, మంచిచెడ్డలు, జనన మరణాలనే ద్వంద్వాల నన్నిటినీ ఈ లీలావినోదంలో భాగాలుగా స్వీకరిస్తారు.

ఇలాంటి మనోభావనలలోని అంశం ఒక్కటి మనలో ఉంటే చాలు, మన జీవితం అతిమధురంగా, నూతన ఉత్తేజపూరితంగా మారిపోతుంది. జీవితానికే ఒక నూతన అర్థం స్ఫురిస్తుంది, జీవిత కొత్తపరిణామాలెన్నో కానరావడం మొదలవుతాయి.

# జ్ఞానయోగ మార్గం

జ్ఞానయోగ మార్గగాములు చేసేది నిష్కామ కర్మ. 'పని నిమిత్తం పనిచేయడం' అని దీన్నే మనం పేర్కొంటాం. ఈ కర్మయోగంలో భగవంతుని పట్ల విశ్వాసం వహించడము, ఆయన కృపాకటాక్షలకై ప్రార్థన చేయపనిలేదు. ఇలాంటి కర్మయోగాన్ని రెండు విధాలుగా చేయవచ్చు.

# 1. సాక్షిమాత్రంగా ఉండడం.

మీరూ నేనూ ఈ లోకంలో రావడానికి ముందు నుంచే అది వర్తిస్తూంది, మీరు నేనూ ఈ లోకం విడిచి వెళ్ళిపోయాకకూడ అది వర్తిస్తూనే ఉంటుంది. ఎన్నో ఘటనలు మనలను బాధిస్తూ గడచిపోతాయి; ఎన్నో పనులను మనం చేపడతాం. వీటి నన్నిటిని మనం చేస్తూన్నట్లుగా మనకు తోస్తుంది. కాని కాస్త ప్రశాంతంగా యోచించిచూస్తే మన సమ్మతి లేకుండానే అవి జరిగి పోతూన్నట్లు తెలియవస్తుంది. ఈ నిజాన్ని గాఢంగా ఆలోచించి, ఇలాంటి మనోవైఖరితో పనులకు ఉపక్రమించడం కర్మయోగా అనుష్ఠానానికి మరో మార్గం. గీత ఈ విషయాన్ని పలుచోట్ల చాటి చెబుతూన్నది.

# 2. యజ్ఞం

యజ్ఞం అనే భావన వేదకాలంనుంచి కొనసాగుతూ వస్తూవున్నది. ప్రపంచం ఒక యాగశాల; జీవితంలో ప్రతిక్షణమూ వివిధ పరిమాణాలలో యజ్ఞం కొన సాగుతూవుంది. భగవంతుడు స్వయంగా తననే యజ్ఞ బాగంగా చేసుకొని మహాయజ్ఞంలో పాలుపంచుకోవడం చేతనే ఈ ప్రపంచం అవిర్భవించింది, కొనసాగుతూ ఉన్నది అని వక్కాణిస్తున్నది పురుషసూక్తమ్. ఈ యజ్ఞభాగంలో పాలుపంచుకోవడానికి ప్రతి ప్రాణికీ ఒక నిర్ణీత కాలావకాశం ఒసగబడుతుంది. ఆ ప్రాణి తన కాలంతీరే వరకు యజ్ఞంలో పాలుపంచుకొన్నాక, తననే యజ్ఞ భాగంగా ఆ మహాయజ్ఞంలో సమర్పించు కొని కనుమరుగవుతుంది. అక్కడ మరో ప్రాణి జన్మించి ఆ స్థానాన్ని భర్తీచేస్తుంది.

ఈ నిజాన్ని గ్రహించి పనులను చేపట్టే వ్యక్తి పనితో తనను పెనవేసుకోడు. దీనినే గీ (3.9), 'కర్మను ఒక యజ్ఞంగా చేయనందునే మనిషి కర్మలలో చిక్కువడి బద్ధుడౌతాడు' అని తెలుపుతున్నది.

కాని ఈ నిష్కామకర్మ ఎంత శ్రమతో కూడుకొన్నదో స్వామీజీ ఇలా హెచ్చరిస్తున్నారు:

"పని నిమిత్తమే నేను పని చేస్తానని చెప్పడం కంటె సులభమైన పని మరొకటి లేదు. అనుష్ఠానంలో అంత కంటె కష్టతరమైనది మరొకటి లేదు. నిష్కాముడై పనిచేసే వ్యక్తి ముఖారవిందాన్ని చూడ చేతులమీద మోకాళ్ళ మీద ఇరవై మైళ్ళ దూరం పోవడానకికూడ నేను సిద్ధం. కాని ప్రతి వ్యక్తిలోను ఏదో ఒక ఆకాంక్ష ఉంటుంది. అది ధనాశ కాకపోవచ్చు. అధికార కాంక్షకావచ్చు. లేకుంటే మరేదో లాభదాయకమైనది కావచ్చు. కాని ఏదో మూల ఏదో విధంగా ఆకాంక్ష ప్రేరేపిస్తూ ఉంటుంది."

# కర్తవ్య నిర్వహణ కర్మయోగం కాబోదు

ఇక్కడ మరో ముఖ్యమైన విషయాన్నికూడ పరికించడం అవసరం. పని నిమిత్తం పనిచేయడాన్ని పరికించడం అవసరం. పని నిమిత్తం పనిచేయడం కర్మయోగం. అనేక సందర్భాలలో 'కర్తవ్య నిమిత్తం కర్తవ్య నిర్వహణ' అనే భావన దీనితో సమ్మిశ్రంచేసి చెప్పబడుతుంది. కాని ఇవి రెండూ ఒక్కటి కావు. కర్తవ్యం కోసం కర్తవ్య నిర్వహణ ఎన్నటికీ కర్మయోగం కాజాలదు. కర్తవ్యం అన్నది ఏదో ఒక మాదిరి ఋణం తీర్చడానికి, కొన్ని నిర్బంధాల కారణంగా నిర్వర్తింప బడేది; ఒక బానిసలా పనిచేయడం. ఇది ఏ విధమైన కర్మయోగమూ కాబోదు. కర్మయోగం అన్నది యజమానిలా పనిచేయడం అవుతుంది.

స్వామీజీ ఇలా అంటున్నారు: "కర్తవ్యం మనలో ఒక రుగ్మతగా పరిణమించి ఉంది; ఇదే మనలను కర్మరంగానికి లాగుతోంది. ఇది మనలను ఆవహించి మన జీవితాన్నంతా దు:ఖభూయిష్ఠం చేస్తూన్నది. అది మానవ జీవిత వృక్షానికి వేరుపురుగు... కర్మయోగులు కావాలనుకునేవారు ఈ కర్తవ్య బుద్ధిని త్రోసిరాజనాలి... నిర్బంధం చేత ఏ కార్యాన్ని చేసినా అది సంగాన్ని కలిగిస్తుంది."

# అంగాలు



## అభ్యాసాలు

మనం ఎన్నుకొన్నది జ్ఞానయోగమార్గమైనా సరే, కర్మయోగ మార్గమైనా సరే మనం నిర్వర్తించే పనులను కర్మయోగంగా రూపొందింప చేయడం మన అవగాహన స్థితిలో వచ్చే మార్పేగాని పనుల స్వభావం కాదు. ఇలాంటి గ్రహణ స్థితి మార్పుకు కొన్ని అభ్యాసాలు అనివార్యలు. ఇవి కర్మయోగ అంగాలు, అంటే కర్మయోగంతో పాటే చేయవలసిన అభ్యాసాలు. పతంజలి మూడు అభ్యాసాలు అనివార్యాలు. ఇవి కర్మయోగ అంగాలు, అంటే కర్మయోగంతో పాటే చేయవలసిన అభ్యాసాలు.

పతంజలి మూడు అభ్యాసాలను ప్రస్తావించారు – తపస్సు, స్వాధ్యాయం, ఈశ్వర ప్రణిధానం.

యజ్ఞం, దానం, తపస్సు అని పదేపదే సూచిస్తాడు. గీతాచార్యుడు.

ఛాందోగ్య ఉపనిషత్తు మూడు భాగాలైన అభ్యాసాలను సూచిస్తూన్నది – 1. యజ్ఞం, అధ్యయనం, దానం,

2. తపస్సు, గురువుతో వసించటం.

పైన సూచించిన మూడిటిని కలిపి చూస్తే మనకు నాలుగు అభ్యాసాలు స్పష్టమవుతాయి. – తపస్సు, స్వాధ్యాయం, దానం, యజ్ఞం లేక భగవదారాధన.

# 1. తపస్సు

ఇహ పరాలకు సంబంధించిన దేనినైనా సాధించ దలచిన వ్యక్తిని తపస్సు చేపట్టమని మన శాస్త్రాలు సూచిస్తున్నాయి. సత్యాన్వేషులైన ఋషులు తపస్సు చేశారు. పితృప్రేమ, రాజ్యం పొందగోరి ధ్రువుడు తపస్సు చేశాడు. పరమశివుని పతిగా పొందగోరి పార్వతి తపస్సు చేసింది. దివ్యాస్త్రాలను సముపార్జించ గోరి అర్జునుడు తపస్సు చేశాడు. ఇటువంటి ప్రతి ప్రయత్నానికీ తొలిమెట్టుగా తపస్సు అమరివుంది.

తపస్సు అనే సంస్కృత పదానికి దహించడం లేక వేడిచేయడం అని అర్థం. శోషింపచేయడం అంటె కోర్కెలను అణచివేసి అనే భావంతో ఈ పదం ఉపయోగింపబడింది. కోర్కెలను అణచివేసి, వాటి ప్రభావాన్ని నియంత్రించినప్పుడే కోర్కెలకై కాకుండా వాటికి మించిన ఉన్నత ఆశయంకోసం మనకు పని చేయడం సాధ్యమౌతుంది. ఇందుకు పవిత్ర జీవితం గడపడం చాలాముఖ్యం. 'స్త్రీకిగాని, పురుషుడికి గాని – హృదయ పవిత్రతే మొదటి సుగుణం' అంటారు స్వామీజీ.

మనస్సు, ఇంద్రియాలను నియంత్రించడమే మహోన్నత తపస్సుగా శంకరాచార్యులు పేర్కొంటారు. క్లుప్తంగా చెప్పాలంటె ఆత్మనిగ్రహంతో కూడి ఏకాగ్రమైన ప్రయత్నమే తపస్సు.

# 2. స్వాధ్యాయం

సాధారణంగా స్వాధ్యాయం అంటె శాస్త్రాలను అధ్యయనం చేయడమూ, మంత్రజపమూ అని వివరణ. శాస్త్రాలను అధ్యయనం చేసే లక్ష్యం నుండి మరలి పోకుండా స్వాధ్యాయనం పరిరక్షిస్తుంది. మంత్ర జపం మనస్సును ఉన్నత స్థితిలో నెలకొల్ప దోహదం చేస్తుంది.

తన మనస్సును గురించి తెలుసుకోవడం, చిత్తవృత్తులు ఎలా పనిచేస్తాయో తెలుసుకోవడం కూడ స్వాధ్యాయమే. 'చిత్తవృత్తులకు అనుగుణంగా మనం రూపొందుతాం. అందుకే దేన్ని చింతన చేస్తున్నావనే విషయంలో జాగ్రత్త వహించు' అంటారు స్వామీజీ. కర్మయోగం అని చెబుతున్నప్పుడు కేవలం భౌతికమైన కార్యాలు మాత్రమే కాక, మాట్లాడడం, ఉపదేశం చేయడం, వ్రాయడం వంటివికూడ కర్మ యోగంలో చోటుచేసుకొంటాయి. ఏం మాట్లాడుతున్నాం, ఎలా మాట్లాడుతున్నాం, శ్రోతల మనస్సులలో అది ఎలాంటస్పందనను కలిగిస్తూన్నది అనే విషయం ఎరిగి కార్యోన్ముఖులం కావడం ఎంతో ముఖ్యం. 'శబ్ద ప్రభావం ఎలాంటిదో చూడండి! వేదాంతంలో శబ్దం శక్తిమంతమే, సామాన్య జీవితంలోనూ అది శక్తి మంతమే. ఇలాంటి ఆలోచన, వివేచన లేకుండానే రేయింబవళ్ళు ఈ శబ్దశక్తిని మనం వినియోగిస్తున్నాం. శబ్దశక్తి ప్రభావాన్ని గ్రహించడం, దానిని విని యోగించడం కూడ కర్మ యోగాంశమే' అంటారు. స్వామీజీ.

జీవితంలో సర్వసాధారణంగా మనం ఎదుర్కొనే సామాన్య సమస్యలను, మనస్సులో చెలరేగే పోరాటాలను ఉపయుక్త గ్రంథాలు చదవడం ద్వారాను, గాఢంగా ఆలోచించడం మూలంగానూ చాలావరకు పరిష్కరించుకోవచ్చు.

నిజమైన కర్మయోగి నిష్ప్రయోజన చింతనలలోను, నిరర్థకమైన మాటల్లోను తన శక్తిని వ్యయం చేయరాదు. వినేవారి మనస్సులో స్పందన జనించే తీరులో ఆతడు శక్తిమంతంగా తన

శబ్దశక్తిని వినియోగించాలి.

# 3. దానం

దానరహితమైన కర్మయోగం లేదు. తను ఏ మేరకు నిస్సంగునిగా ఉన్నదీ, ఏ మేరకు ఇతరుల పట్ల ప్రేమగా ఉంటున్నదీ అన్నదాన్ని అనుష్ఠానపూర్వకంగా విచారణ చేసి చూడటానికి ఉన్న గీటురాయి ఈ దానం ఒక్కటే.

దానాన్ని మనిషి ప్రాథమిక కర్తవ్యంగా అన్ని మతాలు వక్కాణిస్తున్నాయి. ఇవ్వనని మొరాయించే వ్యక్తుల వద్దనుంచి ప్రభుత్వంవారు ఆదాయపు పన్ను పేరిట బలవంతంగా పుచ్చుకొంటున్నది కూడ దానమే, అయితే, అది నిర్బంధ దానం.

మన వద్ద పుష్కలంగా ఉన్నదాన్ని ఇతరులతో కలిసి పంచుకోవడానికి ప్రకృతి మనలకు ప్రేరణనిస్తుంది. విరివిగా ఉన్నవారు తమంతట తామే ఇవ్వాలి; లేకుంటే ప్రకృతి కల్పించే అవగతం కాని రీతిలో ఇచ్చేటట్లు చేయబడతాడు. స్వామీజీ ఇలా అంటున్నారు:

“జీవితమంతా ఇవ్వడమే అని తెలుసుకో. ప్రకృతే బలవంతంగా నీ చేత త్యాగం చేయిస్తుంది. కాబట్టి బుద్ధిపూర్వకంగానే ఇచ్చివెయ్యి. త్వరలోనో, ఆలస్యం గానో నువ్వు వదలుకోవలసిందే. నిల్వచేసుకోవడానికి జీవితంలో ప్రవేశించావు. భల్లూకపు పట్టుతో పీక్కోవాలనుకొన్నావు. కాని ప్రకృతి నీ గొంతు పుచ్చుకొని నీ పిడికిలి తెరిపిస్తుంది. నీకు ఇష్టమైనా కష్టమైనా నువ్వు త్యాగం చెయ్యవలసిందే.”

వస్తువులను ఇవ్వడం మాత్రమే దానమని భావించ రాదు. దానం అన్నది ఎవరో సంపన్నులకు మాత్రమే పరిమితం అని కూడ తలచరాదు. నగదుగానో, వస్తువుగానో ఇవ్వలేనివారు బుద్ధిపరంగా ఇవ్వవచ్చు. దేహశ్రమ చేసి ఇవ్వవచ్చు. ప్రేమను ఇవ్వవచ్చు. సర్వులూ ఇచ్చే తీరాలి. ఈ నియతి నుండి ఎవ్వరూ తప్పించు కోలేరు.

ఒక వ్యక్తి ఆత్మానుభూతి పొంద దోహదపడడమే దానాలన్నిటిలోను

ఉత్కష్కృష్టమైనదని స్వామీజీ భావిస్తారు. 'ఒక వ్యక్తికి అందించే సహాయాలన్నిటిలో పారమార్థిక సహాయమే ఉత్కృష్టమైనది' అంటారాయన. ఆధ్యాత్మికంగా ఒక వ్యక్తికి మనం సహాయం చేయలేక పోయినప్పటికీ, ఆతడి ఆధ్యాత్మిక పురోగతికి మనః స్ఫూర్తిగా ప్రార్థనలు చేయవచ్చు. అది కూడ దానమే.

# 4. యజ్ఞం లేక భగవదారాధన

పైన మనం చూసిన మూడూ మనలను పరిపక్వం చేసి ఉన్నత అనుభూతి స్థితులకు తీసుకుపోవడానికై అభ్యాసాలుగా రూపుదిద్దుకోవాలంటే అవి యజ్ఞంగా లేక భగవదారాధన తోడ్పాటుతో నిర్వర్తింపబడాలి.

# అనుష్ఠాన సూచనలు



- కర్మయోగ లక్ష్యం 'ఆత్మనో మోక్షార్థంజగద్ధితాయచ'. దీన్ని జ్ఞప్తిలో ఉంచుకొనే కర్మలన్నిటినీ నిర్వర్తించాలి.
- ఏపనినైనా మనలను అది బద్ధులను చేయని రీతిలో చేయాలి.

  బంధాలు రెండు రకాల అనురక్తుల కారణంగా ఏర్పడతాయి – 1. వస్తువుల పట్ల ఉన్న అనురక్తి; 2. పనుల ద్వారా వచ్చే ఫలాలపట్ల మనకున్న అనురక్తి. ఇవి రెండూ ఒక పనిలో లుప్తమైతే ఆ పని మనలను బద్ధులను చేయదు.

- మనం చేసే ప్రతి పనీ ఇతరులకు మంచిని చేసేలా ఉండాలి. నిస్వార్థప్రేమతో కర్మయోగం అనుష్ఠించాలి.
- ఇతరుల పట్ల అనురక్తి పెంచుకోరాదు. అదే సమయంలో వారిపట్ల ప్రేమ వహించి చేయాలి. పరస్పర విరుద్ధంగా కనిపిస్తున్న దీని నెలా ఆచరించాలి. సకల ప్రాణులు పరస్పర సంబంధం గలవన్న విషయం మనస్సులో పదిలపరచుకోవడం ఇందుకు చాల ముఖ్యం. మనిషైనా, మృగమైనా, చెట్టుచేమలైనా సమస్తం భగవంతుని సంతానమే. మనస్సులో సదా సర్వవేళలా ఈ భావాన్ని ప్రతిష్ఠించుకొంటే నిస్వార్థ ప్రేమ రూపొందుతుంది.
- యోగిలా పనిచేయాలి, భోగిలా కాదు. యజమానిలా పనిచేయాలి, బానిసలా కాదు.
- మాయ మహాశక్తివంతమైనది. ఏ క్షణంలో మనం దేనిపట్ల మోహితులమౌతామో, దేనికి బానిసల మౌతామో ఎవ్వరూ చెప్పలేరు. జ్ఞానుల మనస్సులను సైతం మాయ ఆకట్టుకొని

మోహంలో ముంచెత్తుతుందని దేవీమహాత్మ్యం (1.55) తెలుపుతున్నది. అందుచేత జీవితంలో ప్రతిక్షణమూ ఆత్మపరిశీలన, వివేచనతో వ్యవహరించడం అత్యావశ్యకం. కర్మయోగం ఆత్మ పరిశీలన వివేచనలను జోడించి కార్యోన్ముఖులం కావాలి.

- పని ప్రారంభించే ముందు ప్రార్థన చేయడం ఆవశ్యకం. చేయబోయే పనులలో బద్ధులం కాకుండా కచ్చితంగా ఆ పనులను పూర్తిచేయడానికి కావలసిన బుద్ధిని, శక్తిని ప్రసాదించమని ప్రార్థన చేయాలి. ప్రార్థన అన్నది భగవంతుని పట్ల మాత్రమే చెయ్యాలని లేదు. తన అంతరంగంలో గాఢంగా ఇలాంట చిత్తవృత్తులను ప్రేరేపించడం కూడ ఒక రకమైన ప్రార్థనే.
- నిత్యం ఉదయం, సాయంత్రం అరగంట సేపైనా ప్రశాంతంగా కూర్చుని చింతనలో ఏకాగ్రం (silent contemplation) కావడం అత్యంతావశ్యకం. మనస్సు ఎంత చాంచల్యం చెందినా ఈ అభ్యాసాన్ని వదలరాదు. ప్రతిరోజు ఇలా ప్రశాంతంగా కూర్చోవడానికి ముందు తీవ్ర ప్రార్థనలో మగ్నం కావడం మంచిది. ఈ ప్రక్రియ మనోచాంచల్యాన్ని అదుపులోకి తీసుకువస్తుంది. ఈ రకమైన చింతనాసరళి మూలంగా మనోఏకాగ్రత, ఆత్మజ్ఞానం వికాసం చెందుతాయి. కర్మయోగ అనుష్ఠానంలో ఇవి ఎంతో దోహదకారులు. ప్రారంభంలో ఆత్మచింతనను వీడక ఆచరించడం ఎంతో ముఖ్యం. ఇటువంటి చింతనాసరళి ద్వారా సంతరించుకొనే ప్రశాంతతను పనిచేస్తూన్నప్పుడు కూడ చెదిరిపోకుండా చూసుకోవాలి.
- కర్మయోగ మార్గంలో మనం సరిగ్గా పయనిస్తున్నామా, కర్మయోగం ద్వారా మనం ఆధ్యాత్మిక పురోగమనం సాధిస్తున్నామా అని తెలుసుకోవడానికి రెండు పరిశోధనలున్నాయి.

i. చిత్తశుద్ధి: రోజులు గడిచేకొద్దీ మన మనస్సు మరింత పావనం కావాలి; పోటీలు, ఈర్ష్యలు వంటివి మనస్సు నుండి తొలగిపోవాలి.

ii. మనో ఉద్రిక్తత, మనస్సుకు సంబంధించిన ఇతర రుగ్మతలు రోజురోజుకూ తగ్గుముఖం పట్టాలి.

మనస్సూ పావనం కాక, ఉద్రిక్తత వంటివి రోజురోజకు శక్తివంతాలవుతాన్నాయంటె ఏం జరుగుతున్నదో కాని ఒక్కటి మాత్రం సుస్పష్టం – మనం చేస్తూన్నది కర్మయోగం మాత్రం కాదు.

- కర్మయోగంలోమనం ఏం చేస్తూన్నామన్నది ముఖ్యం కాదు, ఎలా చేస్తున్నామన్నదే గ్రహించాల్సిన అసలు విషయం. నిమ్నమైన పని, ఉన్నతమైన పని అంటూ ఎలాంటి విభేదాలు కర్మయోగంలో లేవు. లౌకికమైన పని, పవిత్రమైన పని అంటూ విభేదాలు లేవు. – చెప్పులు తుడవడమూ, శివపూజ చేయడమూ ఒక్కటే.
- మన మనోభావాలకు అనుగుణంగా పనిని ఎంపిక చేసుకోవాలి. అది కుదరకపోతే మనకంటూ లభించిన పనిని మన జీవితానికి అందుబాటులో ఉండేట్లుగా మలచుకొని చేయడం నేర్వాలి.
- ఒక లక్ష్యాన్ని చేగొని జీవితాన్ని దానికేసి పూర్తిగా వెళ్ళేటట్లు చూసుకోవాలి.
- అంతర్జీవితాన్ని వెలిబుచ్చేదిలా బాహ్య జీవితం అమరి ఉండాలి.
- దేన్ని చేసినా సమర్థతో చెయ్యాలి. సగం మనస్సు పెట్టి చెయ్యడం, సమయం వృథా చెయ్యడం, ఉదాసీనంగా వ్యవహరించడం వంటివి కూడదు.
- యాంత్రికంగా దేన్నీ చెయ్యరాదు. ఏ పని చేసినా దాన్లో మన వంతు పాల్గొని నూతన దృక్పథంతో చెయ్యాలి. రుబ్బిన పిండినే రుబ్బరాదు.
- సచ్ఛీలంతో మన జీవితం ఒప్పారకుంటే కర్మ యోగమే సాధ్యంకాదు. ఏ పనినైనా కొన్ని నియమ నిష్ఠలు, ఆదర్శం వహించి చెయ్యాలి.
- ఒక పని చేస్తే స్వలాభం ఏమిటని కాక పరులకు మేలు ఏమిటని ఆలోచించాలి.
- సేవ పేరిట పరులను ముఖ్యంగా పేదలను వంచించకూడదు.

- మనస్సాక్షికి విరుద్ధంగా దేన్నీ చెయ్యరాదు. ఆత్మగౌరవానికి భంగం ఏర్పడేలా దేన్నీ చేయరాదు. ఆత్మగౌరవం ఉండాలి కాని అందునిమిత్తం అహం ఉండరాదు.
- ఈర్ష్య, ప్రతీకారం వంటి ఉద్రిక్త భావాలను పూర్తిగా వదిలేయాలి.
- జీవితంలో ఏం చేసినా కొందరు పురోగమిస్తారు, కొందరు తిరోగమిస్తారు. దీన్ని మనం ప్రత్యక్షంగా చూస్తున్నాం. ఇది కర్మనియంత్రణానుసారం జరుగుతూన్నదని ఎరిగి, జీవించాలి.
- ఏదో ఋణపడినట్లుగా సేవచేయకూడదు. సేవ అన్నది జీవితమార్గంగా కావాలి; కర్తవ్యం కారాదు. త్యాగంలేని సేవ ఉండదు. అందుచేత సదా త్యాగానికి సిద్ధంగా ఉండాలి.
- మన దైనందిన కృత్యాలను కర్మయోగంగా చేయవచ్చని చూశాం. అలా కర్మయోగంగా ఆచరించే పనులన్నీ విజయవంతమౌతాయా అంటే సంశయా స్పదమే. కొన్ని పనులు విజయవంతం కాకపోవచ్చు. పనులను నైపుణ్యంతో చేయాలని కర్మయోగం బోధించడం నిజమే. కాని ఎంత నైపుణ్యంతో చేసినా పనులు జయాపజయాలు మన సామర్థ్యాన్ని బట్టి మాత్రమే నిర్ణయం కావు; అందుకు మరెన్నో కారణాలు ఉంటాయి. అందుచేత విజయాన్నే సదా ఎదురుచూడరాదు.
- పరాజయాలు, దుఃఖాలు, నిరీక్షణలు, వంచనలు — ఇవన్నీ జీవితంలో వదలించుకోజాలనివి. వీటి కారణంగా కర్మయోగి నీరుకారిపోరాదు. పరాజయంతో విసిగివేసారి పారిపోక అవిరామ ప్రయత్నాలతో వాటిని ఎదుర్కోవాలి.
- కర్మయోగి మనస్సు సమతుల్య స్థితిలో ఉండాలి. జయాపజయాలు, ప్రశంసాప్రశంసలనే ద్వంద్వాల నడుమా ఆతడు ప్రశాంతంగా మనగలగాలి. ఇలాంటి అంతరంగ ప్రశాంతిని పొందడానికి ఓర్పు అత్యవసరం.
- మన సమస్యలకూ, అపజయాలకు నెపం ఇతరులపై మోపరాదు. 'మనం ఇతరులను ఎలా భావిస్తామో వారిపట్ల ఎలా వ్యవహరిస్తామో అట్లే వారు కూడ మనలను భావిస్తారు, మనపట్ల వ్యవహరిస్తారు.' — సామాజిక జీవితంలో ఇది మరువరాని ముఖ్య నియమం అవుతుంది. ఒక వ్యక్తి మన పట్ల దురుసుగా ప్రవర్తిస్తే, అందుకు గల కారణాన్ని మనలో

వెదక ప్రయత్నించాలి. సత్ప్రవర్తన, చిత్తశుద్ధి, నిస్వార్థప్రేమ, సరళ రీతిలో మెలగడం – వీటిలో మనం సుప్రతిష్ఠులమైతే ఇతరులు అందుకు తగ్గట్లు మెలుగుతారన్నది అక్షరసత్యం.

- కార్యరంగంలో ముఖ్యమైన సమస్యలలో ఒకటి సర్దుకుపోవడం. సహోద్యోగులతోను, పై అధికారుల తోను, క్రింద పనిచేసేవారితోను సర్దుకుపోవడం సామాన్య విషయం కాదు. కొందరు పై అధికారులతో సర్దుకు పోగలరు; కాని సహోద్యోగులతోను, తమ క్రింద పనిచేసే వారితోను సర్దుకుపోలేరు. కొందరు సహ ఉద్యోగులతో సర్దుకుపోగలుగుతారు, పై అధికారులతో సర్దుకుపోలేరు.

ఈ మూడు కోవల వారితోను సర్దుకుపోవడం ఒక కళ. సౌజన్యంతో ఏర్పడే మనోపక్వత వల్లనే దీన్ని సాధించగలం.

- ఇతరులతో ఎలా సర్దుకుపోవాలో శ్రీరామకృష్ణులు శ్రీ శారదాదేవికి, 'ఎప్పుడు ఎలాగో అప్పుడు అలాగ, ఎక్కడ ఎలాగో అక్కడ అలాగ, ఎవరి వద్ద ఎలాగో, వారి వద్ద అలాగ' అని చెప్పేవారు. ఈ విషయాన్ని తప్పక మనస్సులో ప్రతిష్ఠించుకోవాలి.
- కాలాన్ని వినియోగించడం కర్మయోగంలో ప్రధానమైనది. కర్మయోగి దేనినైనా నిర్ణీత సమయంలో చేయాలి, స్వల్ప వ్యవధిలో చెయ్యాలి. వార్తాపత్రికలు, నవలలు వంటివి చదవడం, దూరదర్శిని చూడటం, ఉబుసుపోక కబుర్లు మితిమీరి చేస్తే కాలం వృథా కావడమే కాక, ప్రతిభ, ఏకాగ్రత కుంటువడతాయి సూచికమైన ఒక నిర్దిష్ట పద్ధతిలో పనిచేయ నేర్వడం సమయాన్ని సమర్థతతో వినియోగించుకోవడానికైన సరైన మార్గం అవుతుంది.
- మనలను మించిన ఒక శక్తి మన జీవితాలను నిర్దేశిస్తూందన్న విషయం ఎవరూ కాదనలేరు. అందుచేత చేసేవాటినంతా ఆ శక్తిని గణనలోకి తీసుకొని, దానికి సమర్పణంగా చేయడం ఉత్తమం. అందుకని మన బుద్ధిని మూటగట్టేసి, ఆలోచించడం

మానేసి, ఆ శక్తిని తలచుకొంటే సమస్తం జరుగుతుందని సోమరిగా ఉండాలి, మూర్ఖులు చెప్పేదంతా వినాలి అని కాదు. ఎక్కడెక్కడ అవసరమో అక్కడక్కడ పెద్ద యోచనలు స్వీకరించాలి, లోతుగా యోచించాలి, కార్యాచరణ ప్రణాళికలు రూపొందించాలి, అందుకు అనుగుణంగా సమర్థతో బాధ్యత వహించి కార్యోన్ముఖులు కావాలి. ఇంత చేసినా ప్రతిఫలం ఆ శక్తి చేతిలోనిదే అన్నది గ్రహించి, వచ్చే ప్రతిఫలాన్ని అట్లే స్వీకరించాలి.

- చివరగా భగవాన్ శ్రీరామకృష్ణులు తమ శిష్యుడు అద్భుతానంద స్వామికి బోధించిన విషయాన్ని కర్మయోగానికి ఒక శాశ్వత నియమంగా తీసుకొందాం.

**యాగంలోను యోగంలోను జాగృతమై ఉండు.**
**నిద్రిస్తున్నప్పుడూ భగవంతుని స్మరిస్తూ ఉండు.**
**పనిచేస్తున్నప్పుడూ ఆయనను పట్టుకొనివుండు.**
**సదా ఆయన సేవలో సుప్రతిష్ఠుడవై ఉండు.**

జన సమూహం కాదు కావలసింది. పామరుల గుంపు ఒక శతాబ్దంలో చేసిన పనికంటే నిష్కపటులై హృదయపూర్వకంగా పనిచేసే కొద్దిమంది ఒక్క సంవత్సరములోనే ఎక్కువగా సాధించగలరు.





ఏ ఘనకార్యాన్నీ మోసంతో సాధించలేం.
అప్రతిహతమైన శక్తి ద్వారా
మాత్రమే సమస్త కార్యాలు సాధించబడతాయి.
కాబట్టి ధీరత్వాన్ని ప్రదర్శించండి.

# Footnotes

1 ఆసనం వంటి కొన్ని వ్యాయామాలను చేయడం నేడు యోగంగా పేర్కోబడుచున్నది. కాని రామకృష్ణ – వివేకానంద సాహిత్యపరంగా యోగం అని పేర్కోబడుచున్నది రాజయోగం మాత్రమే.